سلاح التلميذ

منذ عام ١٩٦٠

2024

دليل ولي الأمر

المهارات المهنية

6

بداخل الكتاب: ملحق المراجعة والاختبارات والإجابات

الصف السادس الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

صفحة وجروب عاشق لغة الضاد مستر-رضا نصار





المحور الثالث الصحّة والسلامة للجميع



المحور الرابع الرؤية الفنّية للعالَم



السلامة والإسعافات الأوَّليَّة للحروق والصدمات الكهربائية

الموضوع الأوَّل



أهداف الموضوع: في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدد كيفية الاعتناء بشخص مصاب بحروق من الدرجة الأولى.
- يشرح كيفية تقديم الإسعافات الأوَّليَّة لشخص مصاب بصدمة كهربائية أو حرق.
- ينتج فيديو أو عرضًا تقديميًّا للتوعية بالإسعافات الأوَّليَّة لعلاج الحروق أو الصدمات الكهربائية.



لنتفاعلْ معًا

- هل سبق لك أن أصبت بحروق أو بحروق أشعَّة الشمس؟ وكيف عالجتها؟

لنتعلَّم

الحروق

هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرُّض للحرارة أو الموادّ الكيميائية أو التيّار الكهربائي.

أنواع الحروق

الدرجة الأولى

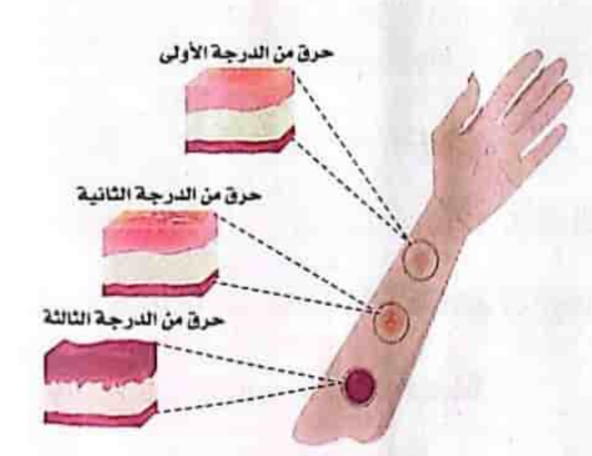
- أبسط الأنواع، إذ تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد (البشرة) فقد تَحمَرُّ وتؤلم المُصاب.

الدرجة الثانية

- تؤثر على الطبقة الخارجية (البشرة) والطبقة الثانية من الجلد (الأدمة) وتكون أكثر إيلامًا للمصاب.
- غالبًا ما يصحبها ظهور التقرُّحات وخطر الإصابة بالعدوى.

الدرجة الثالثة

- أشدُّ الأنواع خطورة؛ حيث تدمِّر جميع طبقات الجلد وتتطلَّب العلاج في المستشفى.



أولًا: الإجراءات والإسعافات الأوّليّة في حالات الحروق

- **الدرجة الأولى (البسيطة):**

- ضع كِريمًا أو مرهمًا للحروق على الجزء المُصاب.
- أزل أي إكسسوارات من منطقة الحرق، مثل: الخاتم أو الساعة.
- قم بتغطية منطقة الحرق برفق ولفها بشاش مُخصَّص للحروق.
- قم باستشارة الطبيب إذا استدعى الأمر ذلك.
- لا تلمس منطقة الحرق.
- لا تستخدم العلاجات المنزلية، مثل: معجون الأسنان.
- عند الإصابة بحروق ناتجة عن أشعة الشمس: لا بُدَّ من أخذ حمَّام بارد للمساعدة.







- **الدرجة الثانية الكبيرة والدرجة الثالثة:**

- يجب الاتصال بالإسعاف (١٢٣).

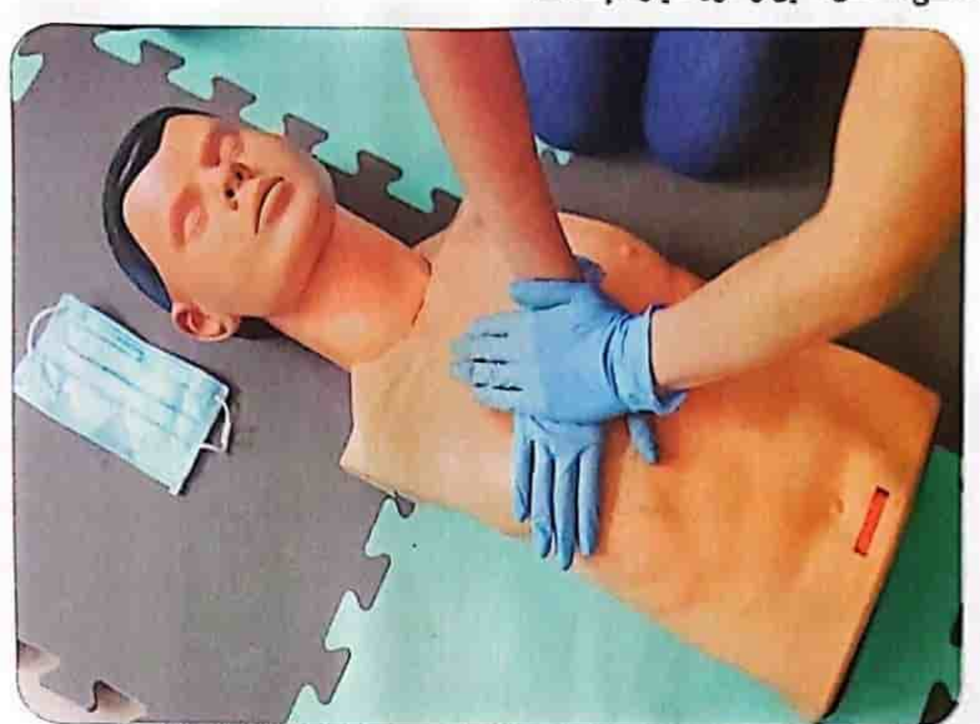
ثانيًا: الإجراءات والإسعافات الأوّليّة في حالات الحروق والصدمات الكهربائية



- قم بإيقاف التيّـار الكهربائي مستخدمًا مـادة غير موصِّلة للكهرباء، مثل: عصا خشبية.
- لا يجب لمس مصدر التيّار الكهربائي مباشرة.
- لا يجب لمس شخص مازال على اتصال مباشر بتيّار كهربائي.
- لا تُحرِّك شخصًا مصابًا بإصابة ناجمة عن الكهرباء.
- يجب اصطحاب مصابي الحروق الكهربائية للمستشفى لأنها قد تُسبِّب أضرارًا داخلية.
- اتصل بـ (١٢٣) في حال فقد المُصاب وعيه، أو أصابه دوار، أو تشوُّش، أو حروق شديدة، أو صعوبة في التنفس.



- قم بإجراء إنعاش قلبي رئوي للمُصاب، وذلك بوضع اليد على منتصف صدر المُصاب والضغط عليها بقوة متوسطة لمساعدته على التنفس لحين وصول سيارة الإسعاف.



لنستكشِف

- ضع علامة (✔) أمام الإجراءات الوقائية الواجب مراعاتها لتجنُّب الحروق والصدمات الكهربائية:

١- توافر طفّاية الحريق وأجهزة الإنذار. ( )

٢- تثبيت أغطية لحماية المقابس الكهربائية غير المستخدمة. ( )

٣- استخدام أسلاك كهربائية متهالكة أو غير مغطاة بمادة عازلة (تالفة). ( )

٤- عدم تشغيل أجهزة كهربائية بالقرب من الستائر أو المفروشات. ( )

٥- تشغيل الأجهزة الكهربائية عند عدم استخدامها. ( )

٦- فصْل قابس الأجهزة الكهربائية في حالة انقطاع التيّار. ( )

لنراجع

١- أيّ نوع من الحروق يُصيب الطبقة العُليا من الجلد فقط؟

٢- كيف يمكن لفرد ما أن يُصاب بحرق أو صدمة كهربائية؟

٣- من هُم أصحاب المِهن الأكثر عُرضة للإصابة بالحروق أو الصدمات الكهربائية أثناء عملهم؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- بعد أن اطّلعت على طُرق علاج الحروق من الدرجة الأولى والصدمات الكهربائية قم بالآتي:

- أولًا: أنشئ قائمة بمخاطر الإصابة بالحروق أو الصدمات الكهربائية وطُرق الوقاية منها.

المخاطر	طرق الوقاية
١- الإصابة بحروق الشمس.	- تجنُّب التعرُّض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة.
٢-	- ....
٣-	- ....

- ثانيًا: صمِّم عرضًا تقديميًا عن الإسعافات الأوَّليَّة لمصاب حروق من الدرجة الأولى مُتَّبِعًا الآتي:

١- تحديد الأدوار: (كاتب السيناريو - مُصوِّر الفيديو - الراوي - المُصاب - المسعف).

٢- تحديد الصور المُعبِّرة عن الخطوات الصحيحة لإسعاف المُصاب مثل الآتي:


وضع مرهم الحروق.


لف الجزء المصاب بشاش.


استشارة الطبيب.

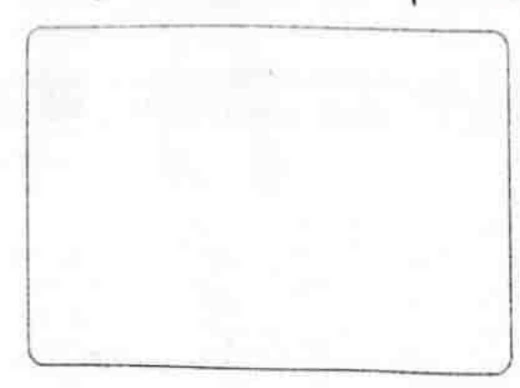
٣- تحضير السيناريو:

أ) مكان الأحداث: ....

ب) سبب الإصابة بالحرق: ....

ج) الإجراءات المتخذة: ....

- ثالثًا: صمِّم ملصقًا عن طُرق الوقاية والسلامة كما بالمثال الآتي:







مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب الاتصال برقم (١٢٣) في حالة الحروق البسيطة. ( )

٢- عند الإصابة بحروق الشمس من الضروري الاتصال بالإسعاف. ( )

٣- حروق الدرجة الثانية تكون أكثر إيلامًا من حروق الدرجة الأولى. ( )

٤- ممنوع لمس الشخص الذي مازال على اتصال مباشر بالتيّار الكهربائي. ( )

٥- يجب إرسال الشخص المُصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتأثر الطبقة الخارجية فقط من الجلد بالحروق من الدرجة ....

أ الأولى ب الثانية ج الثالثة د الرابعة

٢- في حالة الصدمات الكهربائية يجب إيقاف التيّار بأداة ....

أ حديدية ب خشبية ج نحاسية د معدنية

٣- تتطلَّب حروق الدرجة الثالثة العلاج في ....

أ المنزل ب المستشفى ج المدرسة د الشارع

٤- قد تُسبِّب حروق .... أضرارًا داخلية.

أ الشمس ب الدرجة الثانية ج الدرجة الثالثة د الكهرباء

٥- يجب عمل .... إذا وجد المُصاب صعوبة في التنفس.

أ إنعاش قلبي ب كمّادات ج علاج منزلي د جبيرة

٣ صنِّف الإجراءات الآتية في الجدول:

(وضع كريم حروق - إنعاش رئوي - الاتصال بـ(١٢٣) - تغطية منطقة الحرق - عدم تحريك المُصاب)

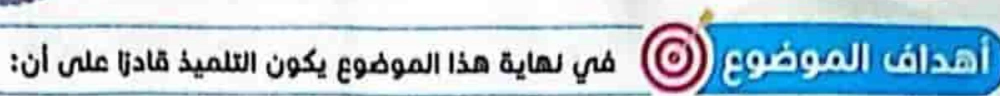
الحروق البسيطة	الحروق الكهربائية
....	....
....	....
....	....





إجراءات واحتياطات السلامة في أعمال السباكة





- يحدد مخاطر أعمال السباكة.
- يشرح احتياطات السلامة التي يجب أن يتَّبعها السبّاكون.
- يُطبِّق احتياطات السلامة المهنية أثناء أداء أعمال السباكة البسيطة.



- **ما المخاطر التي تواجه السبّاكين خلال عملهم؟ وكيف لهم أن يتجنَّبوا الإصابات؟**

لنتعلَّم

- **السلامة في العمل.**

- تتعدَّد احتياطات السلامة المهنية التي يتَّبعها السبّاكون أثناء العمل، وتُسهم هذه الاحتياطات في حماية السبّاكين من الإصابات والأمراض.





- استنشاق الأبخرة والمواد الكيميائية والرصاص الموجودة في مياه الصرف الصحي أو الغبار الناتج عن الحفر.
- التعرُّض للأنابيب الساخنة والمياه الساخنة.



- **احتياطات السلامة:**
  - ارتداء الأقنعة وقُفّازات السباكة والنظّارات الواقية.
  - العمل على توفير التهوية المناسبة.



- الانزلاق والتعثُّر؛ ممّا يؤدي للإصابة بالأدوات والقطع المتناثرة.



- **احتياطات السلامة:**
  - ترتيب أماكن العمل للتقليل من مخاطر التعثُّر.
  - ارتداء أحذية السلامة (المانعة للانزلاق).

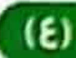




- إصابة العينين بالسوائل المتناثرة والحطام المتساقط.

• احتياطات السلامة:

- ارتداء نظّارات السلامة لتفادي إصابة العينين.





- التعرُّض للصدمات الكهربائية.

• احتياطات السلامة:

- الحرص على عدم تَبلُّل الأسلاك والشرائط الكهربائية.





- التعرُّض للحرق أو حدوث الحرائق نتيجة استخدام مشعل البروبان للحام الأنابيب.

• احتياطات السلامة:

- إبقاء لهب مشعل البروبان على مسافة بعيدة عن الشخص وعن المواد القابلة للاشتعال.

(٦)

- التعرُّض للسقوط من الأماكن المرتفعة.

• احتياطات السلامة:

- استخدام سلالم أو سقّالات مناسبة.

يجب ارتداء الخوذات الواقية الصلبة في المواقع الصناعية

لنستكشف

• أحد السبّاكين المبتدئين يقوم بأول مهامه، ساعده في تحديد تدابير السلامة التي يحتاجها:

١- .... ٢- ....

لنراجع

١- ما المخاطر التي قد تهدّد سلامة الأشخاص في مواقع عمل السّباكة؟

٢- ما أهمّ نصيحة سلامة قد تُسديها للسبّاكين؟

٣- ما فائدة استعانة السبّاك بمساعد؟



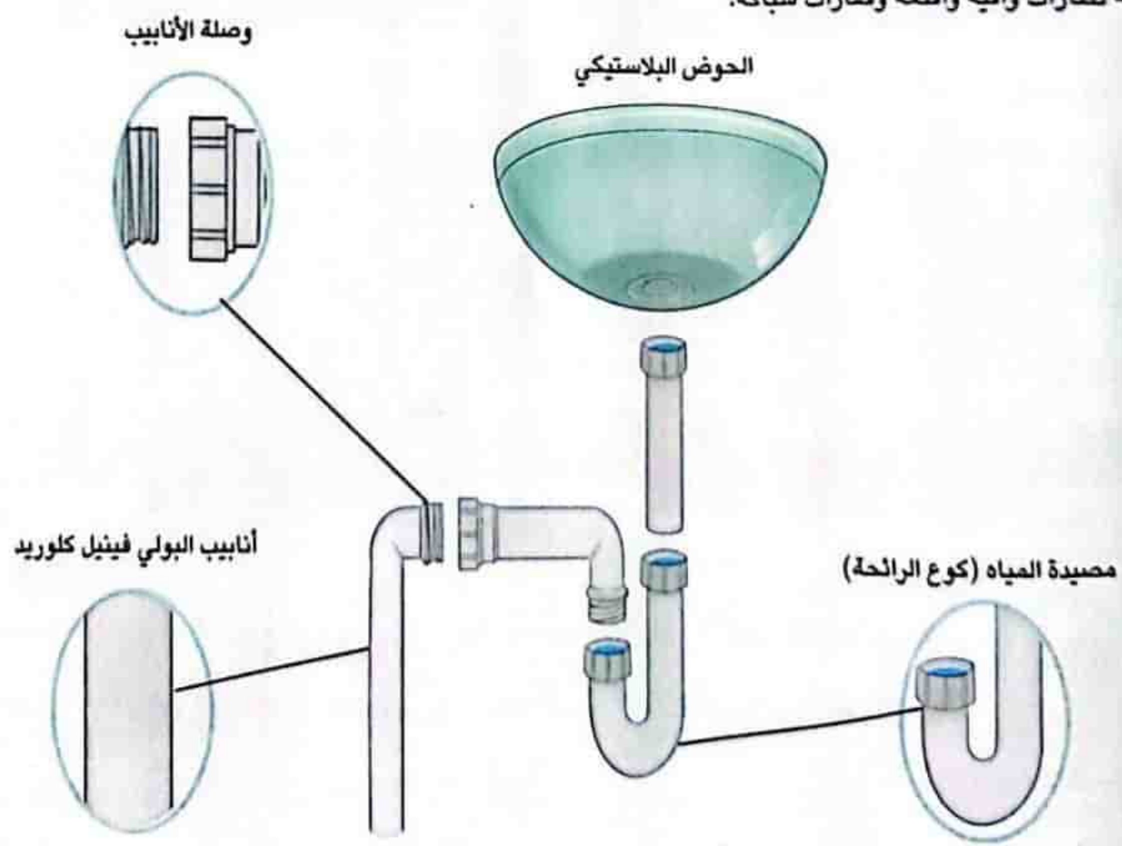
لنتعلّم من خلال التطبيق

- بعد معرفة إجراءات السلامة المُتّبعة في أعمال السّباكة، انظر إلى الرسم التخطيطي، وتعرّف طريقة صناعة حوض بالبالوعة (مصرف).

- **المواد اللّازمة:**



- وعاء بلاستيكي كبير (ليكون بمثابة حوض).
- مجموعة متنوّعة من أنابيب البولي فينيل كلوريد المُنحنية والمستقيمة المُلولَبة.
- تجهيزات أنابيب البولي فينيل كلوريد.
- منشار (لقطع الأنابيب).
- مياه وكوب أو حاوية صغيرة لجمعها.
- نظّارات واقية وأقنعة وقُفّازات سباكة.
- معجون لاصق مخصّص لهذا النوع من الأنابيب.
- شريط مضادّ للماء أو شريط سِباكة.
- قلم تأشير أو طبشور.



• الخطوات:

١- عمل ثقب في أسفل الحوض البلاستيكي، على أن يكون حجم الثقب أصغر بقليل من قطر أنبوب البولي فينيل كلوريد المستقيم.

٢- تقطيع الأنابيب إلى الأشكال الصحيحة؛ لإعداد البالوعة ومصيدة المياه، مع الالتزام بإرشادات السلامة.

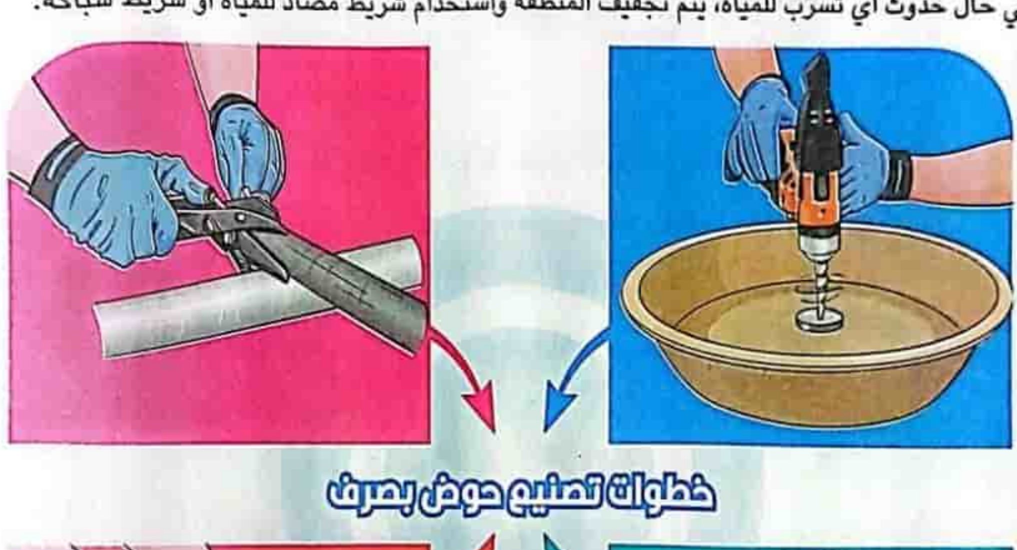
٣- قطع الأنبوب مباشرة على نحو مستقيم تاركًا سطحًا مستويًا.

٤- جمع الأنابيب معًا باستخدام تجهيزات الأنابيب والمعجون اللاصق المخصّص للبولي فينيل كلوريد.

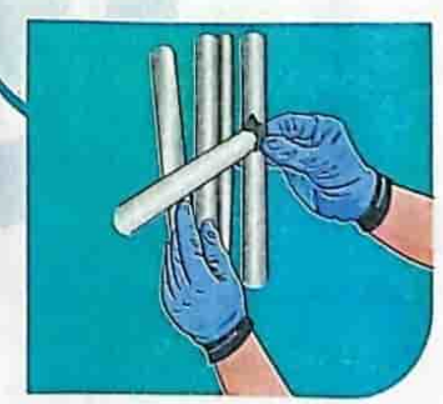
٥- ترك المعجون يجفّ تمامًا .

٦- صب الماء في الحوض لاختبار عدم تسريب الأنابيب، مع استخدام وعاء لجمع الماء.

٧ - في حال حدوث أي تسرُّب للمياه، يتم تجفيف المنطقة واستخدام شريط مضاد للمياه أو شريط سباكة.







لاحظ أن



مصيدة المياه تهدف إلى جمع المياه في مكانها؛ ممّا يمنع انتشار الغازات الكريهة الناجمة عن نظام الصرف الصحّي في أنحاء المنزل، فعند تصريف المياه، تُصرَّف الروائح الكريهة معه عَبْر الأنبوب.

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ترتيب أماكن العمل يُقلّل من مخاطر التعثُّر. ( )

٢- اتِّباع احتياطات السلامة يحمي السبّاكين من الأمراض. ( )

٣- ارتداء القُفّازات أمر غير ضروري للسبّاك. ( )

٤- ارتداء الخوذات ضروري في المواقع الزراعية. ( )

٥- يجب توخِّي الحذر عند لحام الأنابيب لتجنُّب الإصابة. ( )

٦- هناك بعض الحوادث المرتبطة بالأدوات في أماكن العمل. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- لحماية السبّاك من خطر الأبخرة الخطرة يجب توافر ....

(أ) الأحذية المتينة (ب) القُفّازات (ج) التهوية المناسبة (د) السقّالات

٢- يرتدي السبّاك القُفّازات للحماية من ....

(أ) الأبخرة (ب) الحروق (ج) التعثُّر (د) السقوط

٣- عند الحفر يرتدي السبّاك القناع للحماية من ....

(أ) الحروق (ب) الصدمات (ج) الغرق (د) الغبار

٤- للحماية من التعثُّر يرتدي السبّاكون ....

(أ) القُفّازات (ب) أحذية السلامة (ج) الأقنعة (د) الخوذات الليِّنة

٥- قد يتعرَّض السبّاك لخطر الحرق عند استخدام .... للحام الأنابيب.

(أ) مشعل البروبان (ب) السقّالات (ج) نظّارات السلامة (د) القُفّازات

③ صِل الخطر من العمود (أ) بإجراء السلامة المناسب من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- التعرُّض للأبخرة وللمواد الكيميائية.	(أ) ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة.
٢- تناثر السوائل وتساقط الحطام.	(ب) ارتداء القُفّازات.
٣- الانزلاق والتعثُّر.	(جـ) استخدام السلالم والسقّالات المناسبة.
٤- السقوط من أعلى.	(د) ارتداء النظّارات الواقية.
٥- التعرُّض للأنابيب الساخنة.	(هـ) توفير التهوية وارتداء الأقنعة.

تدريبات سلاح التلميذ

على الموضوعين الأول والثاني

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب توفير التهوية المناسبة لحماية السبّاك من خطر الأبخرة الخطرة. ( )

٢- الاستخدام الخاطئ لمشعل البروبان يُعرِّض السباكين لخطر الإصابة بالحروق. ( )

٣- ارتداء النظّارات الواقية أمر غير ضروري للسبّاك. ( )

٤- تتأثر طبقة الجلد الخارجية فقط في حروق الدرجة الثالثة. ( )

٥- استخدام السلالم المناسبة يقي السبّاك من مخاطر السقوط. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من ....

أ الأبخرة السامّة ب الحروق ج الصعقات الكهربائية د الانزلاق

٢- ارتداء الخوذات ضروري في المواقع ....

أ الزراعية ب الصناعية ج التجارية د السياحية

٣- لحماية العينين من الإصابة بالسوائل المتناثرة والحطام المتساقط نرتدي ....

أ النظّارات الواقية ب الخوذات ج الأحذية المتينة د القُفّازات

٤- يتعرَّض عُمّال السِّباكة للصدمات الكهربائية بسبب وصول المياه إلى ....

أ القُفّازات ب الأسلاك الكهربائية ج الأنابيب الساخنة د الخوذات

٥- قد يتعرَّض السبّاك لخطر الحرق بسبب ....

أ الأنابيب الساخنة ب السقّالات ج نظّارات السلامة د القُفّازات

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين :

(خشبية – التنفس – البشرة – الحروق – معدنية – الكيميائية)

١- تصيب الحروق من الدرجة الأولى .... بالاحمرار والألم.

٢- الحروق هي إصابات تنتج عند التعرُّض للمواد ....

٣- نستخدم شاشًا خاصًا بالحروق عند الإصابة بـ ....

٤- يجب إبعاد المُصاب بالصدمة الكهربائية عن مصدر الكهرباء باستخدام عصا ....

٥- يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المُصاب صعوبة في ....

٤ صوِّب ما تحته خط:

١- لحماية عُمّال السِّباكة من الأبخرة السامَّة يجب ارتداء <u>الخوذات</u>. (............)

٢- الحروق التي تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرُّحات تكون من الدرجة <u>الأولى</u>. (............)

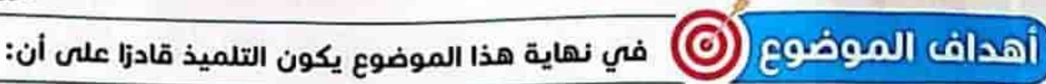
٣- عند الإصابة بحروق الدرجة الثالثة يجب الاتصال برقم <u>١٩٥</u>. (............)





الموضوع الثالث

المُربَّى



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدّد القيمة الغذائية للمُربَّى.
- يشرح كيفية صناعة المُربَّى مع مراعاة احتياطات السلامة والأمان.
- يقترح حلولًا للمشكلات التي قد تحدث أثناء عملية صناعة المُربَّى.



لنتفاعَلْ معًا

- **تعود بدايات المُربَّى إلى ١٥٠٠ عام. في رأيك، ما الذي دفع الناس إلى صُنع المُربَّى؟ وأيّ النكهات تفضّل؟**

لنتعلَّم

- **ما المُربَّى؟ وكيف تُصنع؟**

- **المُربَّى:**



- هي خليط مكوَّن من ثمار الفاكهة أو بعض الخضراوات مضافًا إليها السُّكَّر، وحمض الستريك (ملح الليمون) ومطهية على درجة ١٠٥ درجة مئوية حتى يتماسك قوامها.
- تحتوي على نفس العناصر الغذائية الموجودة بالفاكهة المصنوعة منها.
- تُعتبَر مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية.

الخطوات الأساسية لصُنع المُربَّى

جمع الأدوات



- لوح تقطيع وسكّين.
- إناء كبير لطهي المُربَّى.
- ميزان رقمي.
- برطمانات زجاجية للتعليب بأغطية.
- ملعقة تقليب.
- أداة لرفع البرطمان.

إحضار المكوّنات



- فاكهة طازجة.
- سُكَّر.
- البكتين لتماسك القوام (اختياري).
- حمض الستريك لحفظ للمُربَّى (٥ جرامات لكلّ كيلوجرام من السُّكَّر المضاف للمُربّى).

تحضير المكوّنات



- غسل الفاكهة جيِّدًا وتقطيعها، وإزالة الأجزاء غير الصالحة للأكل أو المُتعفِّنة.
- تحديد كمِّية السكَّر التي نحتاجها بمقدار كيلوجرام لكل كيلوجرام من الفاكهة (تصبح نكهة المُربَّى غير حلوة كفاية عند إضافة كمِّية غير مناسبة من السُّكَّر).
- يمكن إضافة البكتين (مادّة طبيعية مُستخلَصة من الفاكهة تساعد على تماسك المُربَّى وعدم إضافتها يمكن أن يجعل قوام المُربَّى سائلًا للغاية) وتحتوي بعض الفاكهة مثل التفّاح، على نسبة بكتين أعلى من غيرها.

خلط المكوّنات وطهيها



- وَضْع الفاكهة والسكَّر في إناء، ثم يُرفع الخليط على نار هادئة للطهي وإذابة السُّكَّر مع التقليب.
- إضافة حمض الستريك إلى الخليط بعد وضعه في القليل من الماء الدافئ.
- الاستمرار في التقليب حتى الوصول لدرجة نضج المُربَّى.

تحضير البرطمانات والأغطية



- تعقيم البرطمنات بغمرها بالماء في إناء، وتركها تغلي لمدة عشر دقائق.
- رفع البرطمانات من الإناء باستخدام أداة مُخصَّصة، ثم تعقيم الأغطية.

التعليب



- تُعبَّأ المُربَّى وهي ساخنة في البرطمانات، وتُترك حتى تبرد، ثم تُغلق بإحكام.

لنستكشف

- صِلْ كل مشكلة بأسبابها:

١- نكهة المُربَّى غير حلوة كفاية.	(أ) نقص مادة البكتين.
٢- قوام المُربَّى سائل للغاية.	(ب) نقص كمّية السُّكَّر.
٣- فساد المُربَّى سريعًا.	(جـ) عدم تعقيم البرطمانات جيدًا.

لنراجع

١- ما خطوات صناعة المُربَّى؟

٢- ما المخاطر التي قد تواجهك خلال عملية صُنع المُربَّى؟ ما الذي يجب عليك فعله لتجنُّب الحروق وغيرها من الإصابات؟

٣- هل عملية صُنع المُربَّى يدويًّا وبيعها ستكون فكرة جيّدة لنشاط تجاري؟ لماذا؟ برِّر إجابتك.

نتعلَّم من خلال التطبيق

- **بعد معرفة طريقة صُنع المُربَّى، رتِّب خطوات صُنع المُربَّى الآتية ترتيبًا صحيحًا:**

- تعقيم البرطمانات والأغطية. ( )
- جمع المكوّنات اللّازمة. ( )
- التعليب. ( )
- تحضير المكوّنات. ( )
- جمع الأدوات. ( )
- خلط المكوّنات وطهيها. ( )

- **إرشادات السلامة الواجب اتّباعها لتجنُّب الإصابة وصُنع منتج صالح للاستهلاك:**



١- غسل الفاكهة جيدًا وإزالة الأجزاء المُتعفِّنة.

٢- إضافة حمض الستريك للمُربَّى كمادة حافظة لحمايتها من التلف.

٣- إبعاد مقبض القِدر عن حافة البوتجاز عند طهي المُربَّى.

٤- الحذر عند إفراغ المُربَّى في البرطمانات الساخنة.

٥- استخدام الملقط لرفع البرطمانات من الماء المغلي.

٦- تعقيم البرطمانات قبل تعبئة المُربَّى لقتل البكتيريا.

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

صفحة وجروب عاشق لغة الضاد مستر-رضا نصار

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُطهى الفاكهة وتُحلَّى لصُنع المُربَّى. ( )

٢- يجب إضافة مقدار متساوٍ من السُّكَّر والفاكهة لصناعة المُربَّى. ( )

٣- تحتوي المُربَّى على كمِّيَّة كبيرة من البروتين. ( )

٤- يحتوي التفاح على نسبة بكتين أعلى من غيره. ( )

٥- يجب التخلُّص من الأجزاء المُتعفِّنة من الفاكهة قبل صناعة المُربَّى. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعدُّ المُربَّى مصدرًا جيدًا ....

أ للنشويات　ب للفيتامينات　ج للدهون　د للبروتين

٢- بعض الفاكهة قد لا تحتاج لإضافة البكتين لاحتوائها على نسبة عالية منه ومنها ....

أ الفراولة　ب البطيخ　ج التفاح　د التين

٣- أثناء صناعة المُربَّى تكون درجة الحرارة المستخدمة ....

أ عالية　ب هادئة　ج مرتفعة　د كبيرة

٤- يُستخدم حمض .... في صناعة المُربَّى.

أ الستريك　ب الهيدروليك　ج الخلِّيك　د الكبريتيك

٥- يوضع مقدار ٥ جرامات من حمض الستريك لكلّ كيلوجرام من ....

أ الدقيق　ب السُّكَّر　ج الماء　د الملح

٦- إذا لم تبدو المُربَّى متماسكة بعد الطهو يضاف لها ....

أ حمض الستريك　ب البكتين　ج السُّكَّر　د الملح

٣ أكمل الجُمل الآتية ممَّا بين القوسين:

(المتعفِّنة - ساعة - الأملاح المعدنية - دقيقة - السُّكَّر - برطمانات)

١- تحتوي المُربَّى على عناصر غذائية منها ....

٢- تحديد الكمِّيَّة المناسبة من .... مهم جدًّا لصُنع المُربَّى.

٣- يلزم إزالة الأجزاء .... من الفاكهة عند صناعة المُربَّى.

٤- بعد طهو المُربَّى نفرغها في .... معقمة.

٤ رتِّب الخطوات الآتية لصُنع المربَّى:

١- تحضير الأدوات. ( )

٢- تعقيم البرطمنات وتعبئة المُربَّى بها. ( )

٣- خلط المكوِّنات وطهيها. ( )

الموضوع الرابع
اللبن الزبادي





أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدّد كيفية صناعة اللبن الزبادي بطريقة صحيحة.
- يقترح حلولًا للمشكلات التي قد تواجهه أثناء صناعة اللبن الزبادي.
- يصنع اللبن الزبادي ويخطط لحملة ترويجية لمشروع صناعة الزبادي.



لنتفاعَل معًا

- **متى تأكل الزبادي؟ ما بعض الطرق المختلفة لتقديم الزبادي؟**



لنتعلَّم

- **كيفية صناعة اللبن الزبادي.**



- يُعدُّ مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم.
- اللبن الزبادي هو عبارة عن لبن مُتخمّر بأنواع من بكتيريا حمض اللاكتيك؛ وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي.
- وجبة خفيفة يمكن تناولها على الإفطار أو العشاء.

خطوات صناعة اللبن الزبادي

١ التسخين

- **يتم تسخين اللبن إلى ٩٠ درجة مئوية لمدّة عشر دقائق:**
  - تُعتبَر هذه أفضل درجة لقتل الميكروبات الضارّة.
  - يعمل التسخين على تحسين القوام النهائي.

٢ التبريد

- **يتم تبريد اللبن بسرعة لتصل درجة حرارته إلى ٤٠ درجة مئوية:**
  - تُعتبَر هذه أفضل درجة حرارة لنموّ البكتيريا المفيدة (النافعة).
  - التبريد يعمل على تجنُّب نموّ الميكروبات الضارّة.

٣ إضافة بادئات التخمّر

- يمكن استخدام بادئات تخمُّر عبارة عن زبادي من يوم سابق، ويتم إضافته بمقدار (٢ملعقة صغيرة / كيلوجرام
- يذاب البادئ في قليل من اللبن المُبرَّد عند ٤٠ درجة مئوية، ثم يُعبَّأ في عبوات بلاستيكية نظيفة وجافة.

٤ التحضين

- يتم حفظ الخليط في درجة حرارة تتراوح ما بين ٤٠ و٤٥ درجة مئوية لمدّة ٤-٨ ساعات.
- خلال عملية التحضين يتم تحويل سُكَّر اللاكتوز (سُكَّر اللبن) إلى حمض اللاكتيك، ويحدث ذلك بسبب تضاء البكتيريا النافعة؛ ممَّا يعطي الزبادي قوامه السميك.

٥ حفظ اللبن الزبادي في الثلاجة

- يُحفظ اللبن الزبادي في الثلاجة في حاويات معقَّمة ومغلقة.

بعض العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي في المنزل وأسبابها

العيب	السبب
طعم الزبادي لاذع أو حمضي.	استغرقت فترة التحضين وقتًا طويلًا.
الزبادي قوامه غير متماسك.	انخفاض درجة حرارة التحضين أقل من ٤٠ درجة مئوية.
تشريش الزبادي (ظهور الشرش على السطح).	ارتفاع درجة حرارة التحضين، وطول مدتها.

لنستكشف

- لتحضير الزبادي بالمنزل، يتم حفظ استقرار درجة الحرارة خلال مرحلة التحضين باستخدام:

١- حمّام ماء بارد. ( )

٢- حمّام ماء دافئ. ( )

٣- الثلاجة. ( )



١- لماذا يصبح قوام الزبادي غير متماسك في بعض المحاولات؟

٢- هل ترغب في العمل في مصنع إنتاج زبادي؟ لماذا؟

٣- ما الأطعمة والمشروبات الأخرى التي تعرفها والتي تُخمَّر باستخدام البكتيريا المفيدة أو الخمائر؟ لماذا يخمِّر الناس الأطعمة؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- قبل البدء بصُنع الزبادي في المنزل، تجب معرفة الإرشادات الواجب اتِّباعها لضمان صُنع منتج صالح:

- تسخين اللبن إلى ٩٠ درجة مئوية لمدَّة عشر دقائق لقتل البكتيريا الضارة.
- تبريد اللبن لتصل حرارته إلى ٤٠ درجة مئوية لتجنُّب نموِّ البكتيريا الضارَّة.
- وضع اللبن الزبادي في الحضان على درجة ٤٠ درجة مئوية، حتى يتم التجبُّن والتماسك، ثم يتم تبريدها.
- تعقيم جميع الأدوات المستخدَمة لعدم فساد الزبادي.

- بعد عمل الزبادي، اختبر منتجك النهائي ثم قيِّم عملك:

- المنتج النهائي:

....

- الخطوات التي تم تنفيذها بطريقة جيِّدة:

....

- التحسينات والتعديلات المقترحة:

....

- قم بالترويج لمنتجك من حيث:

- القيمة الغذائية:

....

- المذاق والقوام:

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الرابع

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة خفيفة. ( )

٢- نستخدم البكتيريا الضارَّة لصناعة الزبادي. ( )

٣- يُعدُّ الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين. ( )

٤- يمكن استخدام الزبادي من يوم سابق كبادئات تخمير. ( )

٥- تستمر فترة التحضين من ٤ – ٨ أيام. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُعدُّ اللبن الزبادي لبنًا مُتخمرًا بأنواع من ....

أ الجراثيم — ب البكتيريا — ج الفطريات — د الطحالب

٢- تعمل عملية .... على تحسين القوام النهائي للبن.

أ التبريد — ب التحضين — ج التسخين — د التعليب

٣- البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز ....

أ العصبي — ب الدوري — ج التنفسي — د الهضمي

٤- أفضل درجة حرارة لنموِّ البكتيريا المفيدة هي ....

أ ٤٠° — ب ٦٠° — ج ٨٠° — د ٩٠°

٥- يصبح طعم الزبادي حمضيًّا إذا زادت فترة ....

أ البسترة — ب التحضين — ج التسخين — د التبريد

٦- يُسخَّن اللبن في الخطوة الأولى لصناعة الزبادي لدرجة .... درجة مئوية.

أ ٤٠ — ب ٦٠ — ج ٩٠ — د ١٥٠

٧- أثناء صناعة الزبادي تتكاثر البكتيريا النافعة وتحوِّل سُكَّر .... إلى حمض الاكتيك.

أ الفركتوز — ب اللاكتوز — ج الجلوكوز — د السكروز

٨- يؤدي ارتفاع درجة حرارة التحضين إلى ظهور .... على سطح الزبادي.

أ البقع — ب العفن — ج الشرش — د الجراثيم

③ اذكر سبب كلٍّ من المشكلات الآتية:

١- الزبادي قوامه غير متماسك. ....

٢- طعم الزبادي لاذع جدًّا أو حمضي. ....

٣- ظهور الشرش على السطح. ....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الثالث والرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند صناعة المُربَّى يجب الاستمرار في التقليب لإذابة السُّكَّر. ( )
٢- يجب تعبئة المُربَّى وهي باردة. ( )
٣- تحتوي المُربَّى على نفس العناصر الغذائية الموجودة بالفاكهة المصنوعة منها. ( )
٤- تشريش اللبن الزبادي يدل على أخطاء في الصناعة. ( )
٥- اللبن الزبادي مفيد للجهاز التنفسي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُعدُّ الزبادي مصدرًا جيدًا ....

أ للحديد ب للنحاس ج للبروتين د للأملاح

٢- عملية التحضين تساعد على إعطاء الزبادي قوامًا ....

أ رقيقًا ب سميكًا ج شفافًا د ملوَّنًا

٣- أول خطوات صناعة الزبادي هي ....

أ التحضين ب التبريد ج التسخين د التخزين

٤- قبل صناعة المُربَّى يجب التخلُّص من أجزاء الفاكهة ....

أ الطازجة ب المتعفِّنة ج الصالحة د الجيدة

٥- لضمان عدم فساد المُربَّى نقوم بـ .... البرطمانات.

أ كسر ب رمي ج تعقيم د تبريد

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(بارد - السُّكَّر - التحضين - البكتين - الستريك - ساخن)

١- يضاف للمُربَّى كمِّية من .... مساوية لكمية الفاكهة.
٢- نستخدم حمض .... كمادة حافظة لصناعة المُربَّى.
٣- للحصول على قوام مُربَّى متماسك نضيف لها مادة ....
٤- تذاب بادئات التخمُّر عند صُنع الزبادي في لبن ....
٥- حفظ الزبادي في درجة حرارة ٤٠ لمدة من ٤:٨ ساعات يُسمَّى ....

④ رتِّب خطوات صناعة اللبن الزبادي:

١- التبريد. ( ) ٢- التحضين. ( )
٣- التسخين. ( ) ٤- الحفظ والتخزين. ( )
٥- إضافة بادئات التخمُّر. ( )

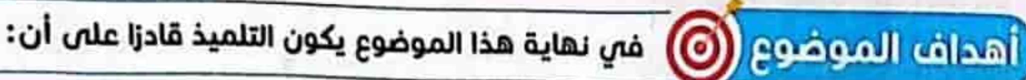




المشروبات الصحّية بديلة للمشروبات غير الصحّية



الموضوع الخامس





أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرا على أن:

- يشرح المخاطر الصحيّة للمشروبات الغازيَّة.
- يقترح بدائل المشروبات الغازيَّة.
- يسلّط الضوء على أهمّية التثقيف الصحّي والغذائي للوقاية من سوء التغذية وغيرها من الأمراض.

لنتفاعَل معًا



- ماذا تحبّ أن تشرب عندما تشعر بالعطش؟ إلامَ تعود شهرة المشروبات الغازية؟



لنتعلَّم

- الآثار السلبية للمشروبات الغازيَّة.
- المشروبات الغازيّة تحتوي على:

السكريّات

- تؤدي السكريّات الموجودة في المشروبات الغازيَّة إلى مشكلات صحيّة منها:

- زيادة الوزن.
- مرض السكري من النوع الثاني بسبب ارتفاع مستويات السُّكَّر والأنسولين بالدم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

المُحليّات الصناعية (بدائل السُّكَّر)

- المشروبات الغازيَّة الدايت ليست خيارًا صحيًّا بسبب تأثيرها الضارّ على البكتيريا المفيدة الموجودة ف

الجهاز الهضمي؛ ممّا يؤدي إلى:

- الحد من قدرة الجسم على معالجة السُّكَّر؛ ممّا يؤثر على امتصاص العناصر الغذائية الأساسية ويجعلها أكثر صعوب
- زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن.

حمض الفوسفوريك

- يعوق عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحّة العظام.

القيمة الغذائية

- المشروبات الغازيّة لا تحتوي على الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف.
- تناوُل المشروبات الغازيّة بكثرة يؤدي لتقليل تناول الأطعمة الصحّية التي تحتوي على العناصر الغذائية المفيدة للجسم.
- الإفراط في تناول المشروبات الغازيّة التي لا تحتوي على عناصر غذائية وتحتوي على السُّكَّر فقط يؤدي إلى الإصابة بسوء التغذية.
- استبدال المشروبات الغازيّة ببدائل صحّية يضمن الحصول على تغذية جيدة وصحّة مثالية.

لنستكشف

- **انظر إلى المشروبين الآتيين، ثم أجب:**



١ - أيهما تختار؟ ....

٢ - أيهما صحّي أكثر؟ ....

٣ - لماذا يُعدُّ صحّيًا أكثر؟ ....

لنراجع

١- ما السبب الأكثر إقناعًا للتقليل من تناول المشروبات الغازيّة؟

٢- هل تعتقد أنّك ستتناول كمّيات أقلّ من المشروبات الغازيّة؟ لماذا؟ برِّر إجابتك.

٣- تخيّل أنّه طُلب منك تثقيف توعوي عن البدائل الصحّية للمشروبات الغازيّة. ماذا ستقول؟




نتعلّم من خلال التطبيق

- بعد التعرُّف على الآثار الصحِّية الضارَّة للمشروبات الغازيَّة، يجب العمل على تثقيف الآخرين حول ال
الصحِّية لهذه المشروبات عن طريق:
- إعداد عرض تقديمي يوضح المخاطر الصحّية للمشروبات الفازيَّة ومن هذه المخاطر:

١- ....
٢- ....
٣- ....
٤- ....

- اقتراح بدائل صحّية للمشروبات الفازيَّة:

المشروبات	الإضافات	المحتوى الغذائي	النكهة واللون	السبب الذي يجع بديلًا صحّيًا
عصير البرتقال	الجزر	فيتامين: A , C طاقة - ألياف	**اللون:** برتقالي **النكهة:** طبيعية	يحتوي على عنا غذائية مفيدة لن الجسم
عصير الليمون	....	....	....	....
عصير الفراولة	....	....	....	....
عصير الرمان	....	....	....	....
....	....	....	....	....

اختبر نفسك على الموضوع الخامس

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُسبِّب المشروبات الغازيَّة العديد من المشكلات الصحيَّة. ( )

٢- تحتوي المشروبات الغازيَّة على مكوِّنات مفيدة للجهاز الهضمي. ( )

٣- تُزيد المشروبات الغازيَّة من الوزن. ( )

٤- تؤثر المشروبات الغازيَّة سلبًا على صحَّة العظام. ( )

٥- تمدنا المشروبات الغازيَّة بكميَّة كبيرة من الفيتامينات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي المشروبات الغازيَّة على كميَّات عالية من ....

أ الألياف ب المعادن ج البروتينات د السكريات

٢- تحتوي المشروبات .... على مكوِّنات ضارَّة بالجهاز الهضمي.

أ الطازجة ب الصحِّية ج الغازيَّة د المركَّزة

٣- تُسبِّب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازيَّة ارتفاع مستوى .... بالدم.

أ الفيتامينات ب الألياف ج البروتينات د الأنسولين

٤- تضرُّ المشروبات الغازيَّة الدايت بالبكتيريا المفيدة بالجهاز ....

أ العصبي ب الهضمي ج التنفسي د الحركي

٥- المشروبات الغازيَّة تعمل على زيادة ....

أ الشهيَّة ب الصحَّة ج الفائدة د الحرارة

٦- يعوق .... امتصاص الجسم للكالسيوم.

أ السُّكَّر ب المُحلِّيات الصناعية ج حمض الفوسفوريك د البروتين

٧- تخلو المشروبات الغازيَّة من ....

أ السُّكَّر ب المُحلِّيات الصناعية ج الأحماض د العناصر الغذائية

٨- استبدال المشروبات الصحِّية بالمشروبات .... يؤدي لسوء التغذية.

أ المعدنية ب الغازيَّة ج الجوفية د المالحة

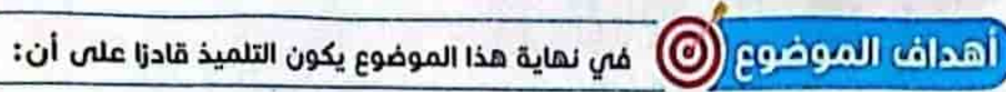
③ اختر العناصر الموجودة بالمشروبات الغازيَّة:

١- السُّكَّر	( )	٢- المُحلِّيات الصناعية	( )
٣- عصير الفواكه	( )	٤- حمض الفوسفوريك	( )
٥- الفيتامينات	( )	٦- الألياف	( )



الوجبات السريعة





- يحدّد بعض المخاطر الصحّية المترتّبة على تناول الوجبات السريعة.
- يميّز بين القيمة الغذائية للوجبات السريعة والوجبات الصحّية المنزلية.
- يَعدُّ مناظرة حول استهلاك الوجبات السريعة ما بين مؤيد ومعارض.



- **ما مقدار تناولك للوجبات السريعة؟ ما رأيك في ذلك؟**



• الماضي الجميل.



- **الطعام المُعدُّ في المنزل يتميَّز بأنه:**

- غَنيٌّ بالنكهات اللَّذيذة والمكوِّنات الصحّية والمُغذِّية.
- يوفِّر الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الطفولة، المراهقة، البلوغ، الشيخوخة).
- يوفِّر الاحتياجات الغذائية اللّازمة لممارسة الألعاب الرياضية المختلفة.

مثال (الكبدة الإسكندراني):

- تُطهَى مع الفلفل الملوَّن وهي وجبة لذيذة للغاية وصحّية.
- الكبدة مصدر غني بالعديد من العناصر الغذائية، مثل: البروتين، الحديد، والفيتامينات (B2 وB12 وA).
- الفلفل يحتوي على العديد من العناصر الغذائية، مثل: حمض الفوليك، البوتاسيوم والفيتامينات (K1 وA وE وC).

• الوقت الحاضر:

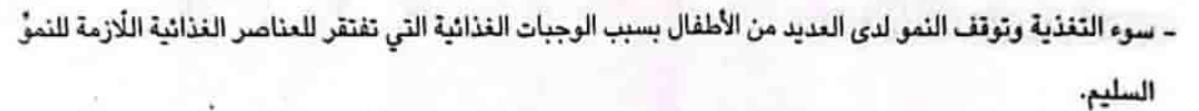
- **الوجبات السريعة:**

يُفضِّل العديد من الشباب الوجبات السريعة بدلًا من الطعام الصحّي المُعدّ بالمنزل بسبب:

- ظهور سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينيات.
- تقديم الأكشاك والمطاعم المصرية المحلّية للوجبات السريعة بسعر مناسب.
- بقاء الأفراد لمدة طويلة في العمل بالمدن الكبرى، ممَّا يدفعهم لطلب الوجبات السريعة لتمدهم بالطاقة.

• أضرار الوجبات السريعة

- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات، وتفتقر إلى الألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية.
- **الوجبات السريعة تُسبِّب العديد من الأمراض، مثل:**
- زيادة الوزن (السُّمنة) وسوء التغذية؛ وذلك لأن الجسم يتلقَّى وفرة من الطاقة دون الحصول على ما يكفيه من العناصر الغذائية، كشفت الإحصاءات إصابة أكثر من ٣٥٪ من الأطفال وتقريبًا ٤٠٪ من البالغين في مصر بزيادة الوزن.



- سوء التغذية وتوقف النمو لدى العديد من الأطفال بسبب الوجبات الغذائية التي تفتقر للعناصر الغذائية اللّازمة للنموّ السليم.
- مرض السكري من النوع الثاني وضغط الدم وأمراض الكبد الدهني.
- فقر الدم بسبب نقص الحديد.

لنستكشف

• **كوِّن من المكوِّنات الآتية وجبة سريعة صحِّية تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية.**

دجاج مشوي – دجاج مقلي – قطعة لحم مشوية – أرز – مكرونة – خبز- سلطة خضراء – بطاطس مقلية – حلوى – فاكهة – عصير طبيعي – مشروب غازي – عصير صناعي.

مكوِّنات الوجبة:

....

....

....

لنراجع

١- ما أهمِّية تناول الأطفال والمراهقين على وجه الخصوص الأطعمة الصحِّية؟ هل للبالغين احتياجات غذائية مماثلة؟ وماذا عن الرياضيين؟

٢- ما مبرِّرات تناوُل الوجبات السريعة؟

٣- اكتب ثلاثة أسباب لتناولك الوجبات السريعة، وما يقابلها من مميِّزات للوجبات الصحِّية.

نتعلّم من خلال التطبيق

- بعد تعرُّفك على أضرار الوجبات السريعة، قم بإجراء مناظرة بين فريقين، أحدهما مؤيد للوجبات الس
والآخر معارض لها، ثم أكمل:

المناظرة

- هي تبادل الآراء والحُجج؛ حيث يقدِّم أحد الفريقين حُججًا لصالح موضوع ما ويقدِّم الفريق الآخر حُججًا ضِدَّه ويرد كل فريق على حُجج الفريق الآخر.



- **اختر أحد الفريقين:**

- الفريق (أ) مُعارض للوجبات السريعة.
- الفريق (ب) مُؤيد للوجبات السريعة.

الفريق (أ)

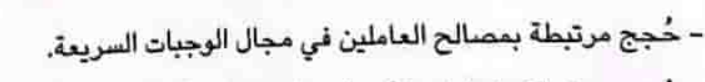
- **الحُجج التي سيقدمها الفريق:**
- حُجج مرتبطة بالتوعية بالمشكلات الصحِّية المترتبة على تناول الوجبات السريعة.
- حُجج مرتبطة بأمراض سوء التغذية الناتجة عن تغيُّر العادات الغذائية.
- حُجج مرتبطة بالاحتياجات اللّازمة للنموّ بصحَّة جيدة.



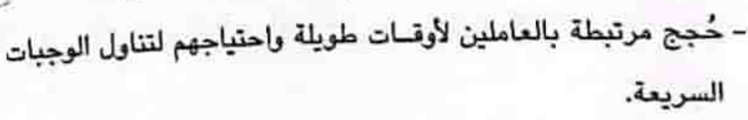
الفريق (ب)



- **الحُجج التي سيدافع بها الفريق:**



- حُجج مرتبطة بمصالح العاملين في مجال الوجبات السريعة.



- حُجج مرتبطة بالعاملين لأوقات طويلة واحتياجهم لتناول الوجبات السريعة.
- حُجج مرتبطة بالأطفال المُحبِّين للوجبات السريعة ولا يرون فيها ضررًا.



• طوِّر حُججك:

الحُجَّة القوية

هي الحُجَّة المدعومة بالأدلَّة، مثل: الحقائق، والبيانات الإحصائية، والتجارب الشخصية.

- يمكن الحصول على مصادر المعلومات الموثوقة عن طريق استخدام المكتبات وشبكة الإنترنت، وبنك المعرفة المصري، والجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (CAMPAS)، ومقالات الصحفيين الموثوقين.



• الحجج ومصادرها:

١- الحُجَّة: .... المصدر: ....

٢- الحُجَّة: .... المصدر: ....

٣- الحُجَّة: .... المصدر: ....

• الحُجج المحتملة للطرف المقابل والرد عليها:

- يجب أن يكون المُناظِر على استعداد للردُّ على حُجج الطرف المقابل.

١- الحُجَّة: .... الرد: ....

٢- الحُجَّة: .... الرد: ....

٣- الحُجَّة: .... الرد: ....



اختبر نفسك على الموضوع السادس

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الوجبات السريعة غنية بالمكوّنات الغذائية. ( )

٢- تساعد الوجبات السريعة على نموِّ الأطفال بشكل صحِّي. ( )

٣- يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحِّية. ( )

٤- ترتفع نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب العادات الغذائية غير الصحِّية. ( )

٥- وجود الأفراد لأوقات كبيرة في العمل شجَّعهم على تناول الوجبات المُعدَّة بالمنزل. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات الصحِّية على كمِّيات كبيرة من ....

أ الملح | ب النشويات | ج الفيتامينات | د السُّكَّر

٢- ساهمت الوجبات السريعة في زيادة انتشار أمراض ....

أ الدرن | ب الكبد الدهني | ج الأنفلونزا | د الكورونا

٣- اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب ....

أ التكلفة المناسبة | ب التكلفة الباهظة | ج المكوّنات الصحِّية | د تشبعها بالمُغذِّيات

٤- الأطعمة السريعة تحتوي على نسبة عالية من ....

أ الفيتامينات | ب الألياف | ج البروتين | د الدهون

٥- تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

أ الدهون | ب الكربوهيدرات | ج الفيتامينات | د السُّكَّر

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(للسمنة – الوجبات السريعة – الدهون – الطاقة – فقر الدم – البروتين)

١- نتعرَّض .... بسبب تناوُل الوجبات السريعة.

٢- يُسبِّب نقص معدن الحديد مرض ....

٣- تُوفِّر الأطعمة السريعة كمِّية كبيرة من ....

٤- تُوفِّر مطاعم .... المصرية الطعام بسعر مناسب.

٥ - تُعدُّ الوجبات السريعة مصدرًا غنيًّا بـ.................... .

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الخامس والسادس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُوفِّر الأطعمة السريعة كمِّية كبيرة من الفيتامينات. ( )

٢- تتميَّز بعض الوجبات السريعة بالتكلفة المناسبة. ( )

٣- الأطعمة الصحِّية مشبَّعة بالملح. ( )

٤- تُعدُّ المشروبات الغازيَّة مصدرًا جيدًا للألياف. ( )

٥- تضرُّ المشروبات الغازيَّة بصحَّة العظام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الوجبات السريعة مُشبَّعة بكميات من ....

أ الملح ب البروتينات ج الفيتامينات د الألياف

٢- زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول ....

أ الفاكهة ب الخضراوات ج الوجبات السريعة د الطعام المنزلي

٣- اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب ....

أ التكلفة المناسبة ب التكلفة الباهظة ج المكوّنات الصحِّية د تشبُّعها بالمُغذِّيات

٤- يُصاب الأطفال بفقر الدم نتيجة نقص ....

أ النحاس ب الحديد ج فيتامين A د الدهون

٥- ساعد على زيادة استهلاك الوجبات السريعة انتشار ....

أ المدارس ب المستشفيات

ج نوادي الألعاب الرياضية د مطاعم الوجبات السريعة

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(العناصر الغذائية - المُحلِّيات الصناعية - الغازيَّة - لسوء التغذية - حمض الفوسفوريك - الطبيعية)

١- تتسبَّب المشروبات .... في أخطار صحِّية.

٢- تخلو المشروبات الغازيَّة من ....

٣- تَضرُّ .... بالبكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي.

٤- يوجد .... في المشروبات الغازيَّة ويضرُّ بصحَّة العظام.

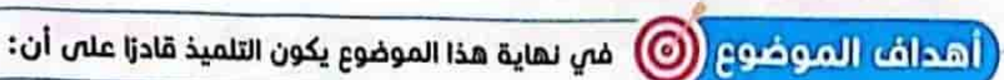
٥ - استبدال المشروبات الصحِّية بالمشروبات الغازيَّة يؤدي ....



الموضوع السابع



البدائل الصحّية للوجبات السريعة



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدّد البدائل الصحّية للوجبات السريعة.
- يناقش مخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة ويسلّط الضوء عليها.
- يَعدُّ بحثًا من مصادر موثوقة، ويكتب تقريرًا عن المخاطر الصحّية المحتملة للوجبات السريعة.

للتفاعل معًا

- **هل معرفة أضرار الوجبات السريعة تؤثر على استمتاعك بها عند تناوُلها؟ علمًا بأن الوجبات الصحّية لها ق غذائية أكبر من الوجبات السريعة.**



للتعلُّم

- **إعداد الأطعمة الصحّية واختيارها.**

- **بعد معرفة المخاطر التي تُسبّبها الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة، يجب رفع مستوى الوعي بالآتي:**



- احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون، والسكريات، والملح.
- افتقار الوجبات السريعة للعناصر الغذائية الأساسية والألياف.
- ضرورة قراءة العبارات المدوَّنة على العبوات الغذائية؛ من أجل مقارنة قيمتها الغذائية بالمعلّبات الغذائية الأخرى.
- لا بُدَّ من تشجيع استبدال الوجبات السريعة بالبدائل الصحّية المُعدَّة بالمنزل.

بعض الوجبات السريعة وبدائلها الصحّية

الأطعمة المقلية بالزيت، وبخاصّة الدهون المشبّعة غير الصحّية.

البديل الصحّي

- الأطعمة المشوية أو المطهوّة بالبخار أو في الفرن بكمّية قليلة من الزيت الصحّي، مثل زيت الزيتون.



الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السُّكّر مثل الحلوى والمُعجَّنات.

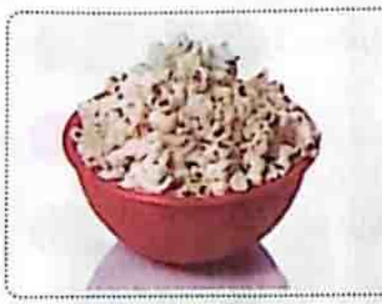
البديل الصحّي



- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكّر أو بدون سُكّر، مثل: الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المُجفَّفة أو البسكويت المُدعم بالشوفان والحبوب الكاملة.

رقائق الذُّرة والبطاطس التي تحتوي على كمّيات عالية من الملح والدهون.

البديل الصحّي



- الأطعمة قليلة الدسم والملح، مثل الفشار أو المكسّرات.

الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض.

البديل الصحّي



- الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذّيات.

الوجبات السريعة، التي تحتوي على كمّيات عالية من الملح، واللحوم منخفضة الجودة، والخبز الأبيض.

البديل الصحّي

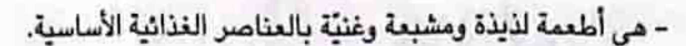


- الأطعمة المُعدَّة في المنزل، مثل: البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، ومزيج الخضراوات، مثل: السلطة.

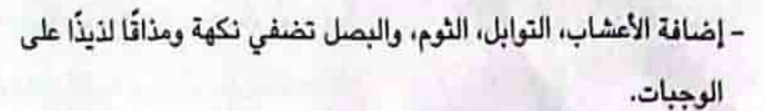


• الأطعمة الصحّية... نكهة ألذّ

• الوجبات التقليدية:



- هي أطعمة لذيذة ومشبعة وغنيّة بالعناصر الغذائية الأساسية.



- إضافة الأعشاب، التوابل، الثوم، والبصل تضفي نكهة ومذاقًا لذيذًا على الوجبات.



- دمج مجموعة متنوّعة من المكوّنات والعناصر الغذائية يضفي مزيدًا من التميُّز للوجبة.
- إضافة الخضراوات، الحبوب الكاملة، البقوليات، ومسحوق الفول السوداني يرفع القيمة الغذائية للوجبة.

• أمثلة للأطباق التقليدية المصرية:

- **الملوخية**: أحد الأطباق ذات القيمة الغذائية العالية.
- **الفول المدمّس**: مصدر نباتي للبروتين والألياف.
- **المحشي**: عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضراوات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيره الأعشاب، وتشتهر به دلتا النيل.
- **الصيادية**: عبارة عن طبق من السمك والأرز، وتشتهر به المناطق الساحلية.
- **المندي**: عبارة عن دجاج أولحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض، وتشتهر به سي
- **الويكا (البامية) والكشك الصعيدي (بدقيق القمح)**: تشتهر بهما منطقة الصعيد.

أخصائي التغذية

هو شخص متخصّص في الرعاية الصحّية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحّية المرتبطة به ويشجع على تناول الطعام الصحّي، ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحّة.

لنستكشف

• اختر إحدى الوجبات السريعة مع ذكر مكوّناتها، ثم حدد التعديلات اللّازمة لتصبح وجبة صحّية ومفيدة

الوجبة: ....

المكوّنات: ....

التعديلات: ....

لنراجع

١- ما المعلومات التي ستُدرجها في التقرير عن مخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة؟

٢- ما الوجبات الخفيفة غير الصحّية التي تستمتع بها؟ ما الخيار الصحّي الذي يمكنك تناوله بدلًا عنها؟

٣- ما المهارات والمعارف التي يحتاج إليها أخصائي التغذية؟ هل ستستمتع بممارسة هذه المهنة؟

نتعلّم من خلال التطبيق

• بعد معرفة المخاطر الصحّية المحتمَلة المرتبطة بتناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازيّة بانتظام، أمامك وجبتان، حدد المكونات الصحّية مع ذكر فوائدها، واستخرج المكوّن الضارّ مع ذكر أضراره واقتراح بديل له؛ لتصبح الوجبة صحّية بالكامل:

الوجبة (أ)

- المكوّنات الصحّية بالوجبة ....
- الفوائد الغذائية للوجبة ....
- المكوّنات غير الصحّية بالوجبة ....
- البديل الصحّي للمكوّن غير الصحّي بالوجبة ....

الوجبة (ب)

- المكوّنات الصحّية بالوجبة ....
- الفوائد الغذائية للوجبة ....
- المكوّنات غير الصحّية بالوجبة ....
- البديل الصحّي للمكوّن غير الصحّي بالوجبة ....

• اختر بعض الوجبات غير الصحّية، ثم حدد مدى تأثيرها على الصحّة، ثم اذكر البديل الصحّي لها.

الوجبات السريعة	الأثر الصحّي	البديل الصحّي
١-	....	....
٢-	....	....

اختبر نفسك على الموضوع السابع

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. ( )

٢- تشير العبارات المدوَّنة على العبوات الغذائية إلى قيمتها الغذائية. ( )

٣- الدهون المشبَّعة لها تأثير ضارٌّ بالصحَّة. ( )

٤- الدقيق الأبيض صحِّي أكثر من دقيق الحبوب الكاملة. ( )

٥- تُعدُّ رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

أ الألياف ب الدهون ج السُّكَّر د الملح

٢- زيت الزيتون من الزيوت ....

أ الضارَّة ب المشبَّعة ج الصحِّية د المهدرجة

٣- للحفاظ على الصحَّة يُفضَّل تجنُّب إعداد الطعام بـ................ .

أ الشوي ب البخار ج الفرن د القلي

٤- إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحِّية ....

أ الفواكه المُجفَّفة ب البسكويت بالشوفان ج الحلوى د الزبادي

③ صوِّب ما تحته خط في العبارات الآتية:

١- تُعدُّ رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم والملح. (................)

٢- يُعدُّ البرجر مصدرًا نباتيًّا للبروتين والألياف. (................)

٣- يحتوي مسحوق الفول السوداني على السُّكَّر. (................)

٤- البرجر الجيد والصحِّي يُصنع في المطعم. (................)

④ اختر الوجبة، ثم اكتب البديل الصحِّي لها:

(الأطعمة المقلية بالزيت - رقائق الذُّرة - الأطعمة المشوية - الحلوى - الفشار - الفاكهة مع الزبادي)

الأطعمة السريعة	البديل الصحِّي
....	....
....	....
....	....



الترويج للسياحة عَبْر المسرح



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يؤلِّف مسرحية من مشهد أو اثنَين للترويج للسياحة.
- يحدد طرق تحضير الأزياء المسرحية ووضع التصميم.
- يشرح كيفية الالتزام باحتياطات السلامة على خشبة المسرح.

لنتفاعل معًا

- ما الذي يدفع الناس للسفر إلى بلدان أخرى؟ كيف يمكنك إقناع الآخرين بزيارة مصر؟



- **مسرحية صفِّية.**

- يمكن إعداد مسرحية تحتفي بمصر وتروِّج للسياحة عَبْر تناول موضوعات، مثل:
- أساطير أجدادنا المصريين القدماء (أسطورة رَعْ).
- المواقع الأثرية العريقة التي بناها المصريون القدماء منذ ٧٠٠٠ سنة.

- **خطوات إعداد مسرحية صفِّية:**

- تأليف سيناريو من مشهد أو اثنين.
- تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة.
- اتِّباع اعتبارات السلامة على المسرح.

- **تأليف السيناريو:**

يتعاون جميع التلاميذ في كتابة السيناريو وتأليف حَبْكة المسرحية.

- **تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة:**

- يتم اختيار مُخرج مسرحي، وفنِّي إضاءة، ومدير مسرح، وممثلين بالمسرحية من التلاميذ.
- يتشارك جميع التلاميذ باستخدام:

١- قصاصات الورق والنسيج الملوَّن في صناعة أزياء المسرحية.

٢- خامات من البيئة المحيطة لتصميم وبناء الديكور مثل الشرائح الكرتونية.

٣- الورق لرسم المشاهد ووضعها في الخلفية.



• اعتبارات السلامة على المسرح.

• للحفاظ على سلامة جميع مَن بالمسرح، يجب الحرص على:

- عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون على الأرض لتجنُّب التعثُّر.

- إتقان تركيب الجدران والأبواب والنوافذ (الديكورات).

- عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور.

- عدم لمس مُعدّات الإضاءة إلّا من قِبل الفنّي المختصّ بذلك.

- عدم اصطدام الممثلين ببعض أو تعثُّرهم وذلك بالتأكُّد من اتِّباعهم التعليمات حول مكان الوقوف و التحرُّك.

نستكشف

• قم بتأليف مشهد من مسرحية تتناول قصة حياة الملك أحمس وكفاحه ضد الهكسوس مستعينًا بالآتي:



- الشخصيات: الملك أحمس - أُمّه (إياح حتب).

- الزمان: عصر الفراعنة.

- المكان: مدينة الأقصر.

- الحوار:

....

....

....

....

....



نراجع

١- ما العلاقة بين الترويج للسياحة في مصر والاحتفاء بها؟

٢- ما العناصر التي تتكوّن منها المسرحية الآمنة والمُمتعة؟

نتعلّم من خلال التطبيق

• بعد التعرُّف على بعض أفكار المسرحيات والعناصر الداعمة اللّازمة، قم بتصميم مشهد من مسرحية عن أسطورة من أساطير أجدادنا المصريين القدماء مستعينًا بالمشهد الآتي:

- المشهد الأول:

صباحًا، مشهد داخلي، المنزل، إنجلترا، في غرفة الجلوس.

يجلس توم وأنيتا على الأريكة، يظهر خلفهما نافذة كبيرة يمكن رؤيتها، الطقس في الخارج شتوي وغائم فجأة، يظهر على النافذة شكل لامع برأس صقر - إنّه رَعْ. يقرع على النافذة.

الشخصيات	الزمان	المكان	العقدة	الخاتمة
توم وأنيتا، ورَعْ.	الحاضر.	إنجلترا	برودة الجوّ والغيوم في إنجلترا.	دعوة رَعْ لاصطحابهما إلى مصر للتمتع بدفئها.

- العناصر الداعمة للمشهد الأول:

١- **تصميم الموقع:** ديكور نافذة ومنظر خلفي مرسوم عن الغيوم.

٢- **المواد اللّازمة:** الكرتون والورق.

٣- **تصميم الأزياء:** تصميم زي برأس صقر ليُمثِّل المعبود رَعْ.

٤- **المواد اللّازمة:** قصاصات الورق.

٥- **العناصر الداعمة:** الإضاءة والموسيقى.

٦- **المواد اللّازمة:** كشّافات، ميكروفون، وأسلاك.

لاحظ أن

- **المشهد:** هو جزء من المسرحية ككل.
- **الإعداد:** هو إطار المكان والزمان اللذان تحدث فيهما المسرحية.
- **الحَبْكة:** هي سلسلة من الأحداث المترابطة.



- المشهد الثاني:

....

....

....

....

الشخصيات

....

....

الزمان

....

....

المكان

....

....

الحبكة

....

....

الخاتمة

....

....

- فكِّر تفكيرًا إبداعيًّا لإعداد قائمة بجميع المناظر، وعناصر الأزياء، والعناصر الداعمة الخاصة بالمشهد الث والتي ستحتاج إليها. فكِّر في الموادّ التي يمكنك استخدامها ولتكن من البيئة المحيطة بك؛ كما في الم السابق:

....

....

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثامن

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن للمسرح أن يساهم في الترويج للسياحة. (   )

٢- نستخدم قصاصات الورق في صناعة أزياء المسرحية. (   )

٣- يجب التأكد من وجود أسلاك الإضاءة على الأرض. (   )

٤- المشهد هو جزء من المسرحية ككلّ. (   )

٥- الحَبْكة هي سلسلة من الأحداث المترابطة. (   )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- للدعاية إلى مصر يمكن صناعة مسرحية عن المعبودات .... ومنها رَعْ.

أ العراقية ب السورية ج المصرية د المغربية

٢- يمكن صُنع أزياء المسرحية الصفِّيَّة من ....

أ قطع الحديد ب النسيج المُلوَّن ج الماء د الصخور

٣- نستخدم شرائح الكرتون في المسرحيات الصفِّيَّة لصناعة ....

أ الأزياء ب الشخصيات ج الديكورات د الإضاءة

٤- أحد العاملين الأساسين بالمسرحية ....

أ الطبيب ب المعلِّم ج السبَّاك د المُخرج

٥- أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألَّا يلمس مُعدَّات الإضاءة إلَّا ....

أ الممثل ب المُخرج ج الفنِّي د المدير

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(المشهد – الأزياء – للسياحة – أسلاك الميكروفون – الحَبْكة – الإضاءة)

١ - يمكن استخدام المسرح للترويج ....

٢- يُعدُّ .... هو جزء من أحداث المسرحية ككل.

٣- سلسلة من الأحداث المترابطة هي ....

٤- لتجنُّب تعثُّر التلاميذ أثناء المسرحية يجب إزالة .... من على المسرح.

٥- يُستخدم النسيج الملوَّن في صناعة ....

تدريبات سلاح التلميذ

على الموضوعين السابع والثامن

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب إزالة أسلاك الميكروفون من المسرح لتجنُّب تعثُّر الممثلين.

٢- نستخدم قصاصات الورق في صناعة أزياء المسرحية الصفّيّة.

٣- الإطار الزمني هو سلسلة من الأحداث المترابطة.

٤- تفتقر الوجبات السريعة إلى السُّكَّر.

٥- المُعجَّنات من الدقيق الأبيض تكون منخفضة الألياف.

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من ....

أ الدهون — ب الفيتامينات — ج البروتين — د المعادن

٢- الدهون .... لها تأثير ضارٌّ بالصحَّة.

أ الصحّية — ب غير المشبَّعة — ج المشبَّعة — د المفيدة

٣- أحد الأطعمة قليلة الدسم هي ....

أ رقائق الذُّرة — ب رقائق البطاطس — ج الفشار والمكسرات — د البرجر المقلي

٤- يُعدُّ الفول مصدرًا غنيًّا لكل من ....

أ الدهون والبروتين — ب البروتين والألياف — ج السُّكَّر والألياف — د الكربوهيدرات والأ

٥- إحدى الأكلات التقليدية المصرية الصحّية ....

أ البرجر المقلي — ب رقائق الذُّرة — ج الملوخية — د الدجاج المقلي

٣ صوِّب ما تحته خط في العبارات الآتية:

١ - نستخدم المسرح للترويج للزراعة. (..................)

٢- تُعدُّ الإضاءة جزءًا من أحداث المسرحية ككل. (..................)

٣- يُعدُّ السباك من أهم العاملين بالمسرحية ويجسِّد الشخصيات. (..................)

٤- نستخدم الكرتون لصناعة الإضاءة المسرحية. (..................)

٥ - أحد إجراءات السلامة اقتصار التعامل مع الأزياء على فنّي الكهرباء. (..................)



شخصيات مصريّة مؤثرة

صفيّـــة زغلـــول

مَن هي؟

- وُلدت عام ١٨٧٨م، وتوفيت عام ١٩٤٦م.
- هي صفيّة مصطفى فهمي ابنة مصطفى فهمي باشا من أوائل رؤساء الوزارة في مصر منذ أن عرفت مصر نظام الوزارة.
- يرجع سبب تسميتها صفيّة زغلول نسبة إلى زوجها القاضي المصري سعد زغلول باشا، الذي تولّى فيما بعد منصب رئيس الوزارة في مصر من (٢٦ يناير ١٩٢٤م حتى ٢٤ نوفمبر ١٩٢٤م).
- أحبّت القراءة وأجادت اللغة الفرنسية.
- احتوت مكتبتها الخاصّة على مجموعة من الكُتب واللّوحات الفنّية لمختلف الفنانين في ذلك العصر.
- كانت مخلصة لزوجها وشجاعة في دعمها له؛ حيث كان حلمها هي وزوجها تحرير النساء المصريّات، وتحرير مصر من الاحتلال البريطاني.
- ركّزت على حقوق المرأة في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة، وكان تدخُّلها نادرًا.
- شاركت النساء في الثورة ضِدَّ الاحتلال البريطاني بشكل سِلمي، وتدرَّجت أعمالهُنَّ من توقيع العرائض إلى إطلاق حَملات المقاطعة؛ ولذلك كانت ثورة مارس ١٩١٩م، ثورة محوريَّة في إعادة تشكيل مستقبل مصر والنساء المصريات.

أهم إنجازاتها:



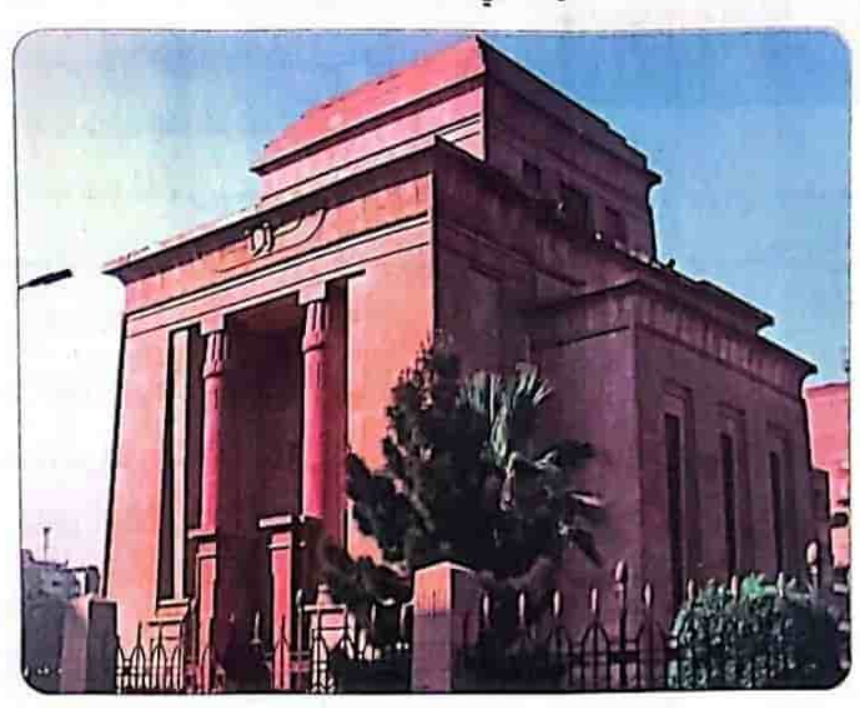
- قادت المتظاهرات في ثورة ١٩١٩م (هن نساء مصريات من كافة الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية) لتحرير مصر من الاحتلال البريطاني.
- اكتسبت النساء المصريّات حقوقًا أكثر، وأصبحت تشترك في كل مجال من مجالات المجتمع، وقد ساهمت السيدة صفيّة زغلول بالعديد من الأنشطة التطوعية لخدمة المجتمع والدفاع عن حقوقه، حتى لُقّبت بلقب «أم المصريين».

تكريمهــا

- لقّبها المصريون «بأمّ المصريين»؛ وذلك تعبيرًا عن حُبّهم لها، واحترامًا لمشاركتها في حصول مصر على است
من الاحتلال البريطاني، وعلى تعزيز حقوق المرأة.
- كتابة العديد من المقالات حول شجاعتها.
- سُمّيت بعض الشوارع في محافظتي القاهرة والإسكندرية باسمها.

بعد وفاتها

- تمّ دفنها بجوار زوجها سعد زغلول باشا، في حي السيدة زينب بشارع سعد زغلول في محافظة القاهرة.
- تمّ تحويل منزل آل زغلول المعروف بـ «منزل الأمّة» إلى متحف.
- يعكس منزل السيدة صفيّة زغلول شخصيتها فهي ذكية ومتعلّمة ومثقفة.





١- كيف كانت السيدة صفيّة زغلول ناجحة في حياتها الشخصيّة والعامّة؟
٢- ما المتاحف التي زرتها في محافظتك أو في محافظات أخرى؟ وما هي المتاحف المفضّلة لديك؟
٣- ما هي الكُتب الموجودة في مكتبتك الخاصّة؟ وأي كُتب ترغب في شرائها أو قراءتها؟



المستكشف النشط





في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يوضح كيفية الحفاظ على صحَّته وسلامته.
- يُجري بحثًا عن حقيبة الإسعافات الأوَّليَّة.
- يُصمِّم دليلًا يتضمَّن بعض الإرشادات حول الإسعافات الأوَّليَّة.



- **ما أهمِّية اتِّباع احتياطات الأمن والسلامة المهنية؟ وكيف يمكنك الحفاظ على سلامتك في المدرسة؟**

لنتعلَّم

- **السيدة روزم مورتون.**

- مُمرِّضة تعمل بقسم الجراحة في أحد مستشفيات الولايات المتحدة الأمريكية.
- مستكشفة لدى ناشيونال جيوجرافيك.
- قامت بتصوير حياتها كمُمرِّضة خلال جائحة (كوفيد – ١٩).
- وثَّقت الصور التي قامت بالتقاطها خلال الجائحة إجراءات السلامة المُتَّبعة ومُعدَّات الوقاية الشخصية التي كان العاملون في مجال الرعاية الصحِّية يستخدمونها لمنع انتشار الفيروس.
- ووثَّقت أيضًا اتِّباع الإجراءات الاحترازية في المستشفيات (ارتداء الكمامات والنظَّارات الواقية والقُفَّازات) والتي أدَّت إلى الحدِّ من انتشار الوباء.
- تعمل مورتون في قسم الجراحة؛ حيث تختص برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلَّب تدخلًا جراحيًّا، ويجب عليها التأكد من توافر كل ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة.

- **روزم مورتون والشباب:**
- **قامت بتوعية الشباب ومساعدتهم على اتِّباع نمط حياة سليم وصحِّي من خلال:**

- اختيار أطعمة مُغذِّية.
- الحصول على قسط كاف من النوم.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- البقاء على تواصل مع أفراد الأسرة والعائلة.



- **مهنة التمريض:**

- هي مِهنة أساسية في أي مستشفى.
- يتلقَّى العاملون في مجال التمريض تدريبًا لكي يتمكنوا من تقديم الإسعافات الأولية للأفراد الذين يعانون من حالات طبية طارئة من بينها النوبات القلبية، السكتات الدماغية ، الكسور ، والآلام المبرحة والجروح الخطيرة.
- يحرص الممرضون في المقام الأول على تقديم الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إليها.
- يؤدي المُمرِّضون عملًا قيمًا ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع.
- يحظى العاملون في مجال التمريض بتقدير كبير لجهودهم في رعاية المرضى.

- **التخصصات المختلفة في مجال التمريض:**

- **مُمرِّضو غرف الطوارئ:**

- يقومون برعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أوَّليَّة أو عناية فورية بسبب التعرُّض لإصابة أو إصابتهم مرضية.
- يعملون مع الأطباء لتحديد ما إذا كان يمكن علاج المشكلة سريعًا، أم أنها تتطلَّب مزيدًا من العناية المركزة.

- **مُمرِّضو قسم الجراحة:**

- يقومون بالتأكد من وجود كل ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة.
- العمل كمُمرِّض مساعد لجَرَّاحٍ يتطلَّب تجهيز المُعدَّات والأدوات أثناء الجراحة وإعطائها إلى الجراحين خلال إ. الجراحة.

لنستكشف

- **اختر المهارات اللَّازمة لنجاح العاملين في مِهنة التمريض:**

١- القدرة على العمل تحت ضغط. ( )

٢- العزلة والانطواء. ( )

٣- القدرة على المرونة والتكيُّف. ( )

٤- القدرة على العمل الجماعي. ( )

لنراجع

١- فكِّر في الوظائف التي يمتهنها والداك. ما الاحتياطات التي يتَّخذانها لضمان سلامتهما أثناء العمل؟

٢- توجد عدة أنواع من المِهن في المستشفيات من بينها الأطباء، المُمرِّضون، الصيادلة، موظفو الاستقبال، سائق س الإسعاف والمسعفون، هل تود العمل في مجال الرعاية الصحِّية؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- جراحات مجرى الهواء، غالبًا ما يتمّ إجراؤها في الحالات الحرجة التي يُعيق فيها جسمٌ غريبٌ مجرى الهواء.

- **الإسعافات الأوَّليَّة لحالات الاختناق التي قد تحدث في الحياة اليومية:**

١- إذا كان الشخص يستطيع التنفُّس فشجِّعه على السُّعال.

٢- إذا كان الشخص لا يستطع السُّعال، فقُم بإمالته إلى الأمام ووجِّه إليه ضربات قوية بين لوحَي كتفَيه.

٣- إذا كان الشخص لا يتمكَّن من التكلُّم أو التنفُّس، فقُم بإجراء ضغطات البطن.

- **خطوات إسعاف شخص مصاب بالاختناق:**



الوقوف خلف الشخص المختنق، ووضع اليدين حول خصرة، ثم رفع المسعف ليديه قليلًا لأعلى.



يقبض الشخص المسعف إحدى يديه.



وضع المسعف يده المقبوضة أعلى سُرَّة المختنق وإمساكها باليد الأخرى بإحكام.



ضغط المسعف بقوة على بطن المختنق بحركة سريعة إلى الأعلى (كما لو كان يحاول رفعه) وتكرار الضغط أكثر من مرة إذا لزم الأمر.

• حقيبة الإسعافات الأوَّليَّة:

• محتوياتها:


مقص طِبِّي


لاصق طِبِّي

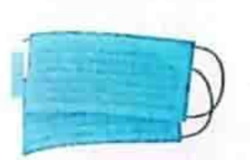

ميزان حرارة طِبِّي


حقن طبِّية


كِريم حروق


قطن طِبِّي


شاش طِبِّي


كمامات طِبِّية

• في ضوء ما تم عرضه، أجب عن الأسئلة الآتية:

- أين توجد حقيبة الإسعافات الأوَّليَّة في المنزل؟

....

- أين توجد حقيبة الإسعافات الأوَّليَّة في المدرسة؟

....

- مَن المؤهل للتعامل مع حقيبة الإسعافات الأوَّليَّة داخل المدرسة؟

....



- كيفيَّة إيقاف النزيف.

....

- كيفيَّة مساعدة فرد فاقد للوعي وما زال يتنفَّس، حتَّى وصول المسعفين.

....

- هل يجب التأكُّد من تواريخ انتهاء صلاحية مكوِّنات حقيبة الإسعافات الأوَّليَّة بانتظام؟

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع العاشر

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تعمل السيدة مورتون كمُمرِّضة لدى أحد مستشفيات إنجلترا. ( )

٢- وثَّقت مورتون إجراءات السلامة خلال جائحة كورونا عن طريق الأفلام الوثائقية. ( )

٣- اتِّباع الإجراءات الاحترازية ساعد على الحدِّ من انتشار الوباء. ( )

٤- مُمرِّض قسم الجراحة يختصُّ برعاية الحالات التي تتطلَّب تدخلًا جراحيًّا. ( )

٥- اتِّباع نمط حياة صحِّي يتطلَّب النوم لمدة قصيرة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يحرص المُمرِّضون على تقديم .... للأشخاص الذين يحتاجون لها.

أ) النقود ب) التدريب ج) الرعاية د) الألعاب

٢- يُعدُّ التمريض مِهنة أساسية في كل ....

أ) المصانع ب) المتاجر ج) المدارس د) المستشفيات

٣- تقديم الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أوَّليَّة فورية اختصاص مُمرِّضي ....

أ) الأشعة ب) غرفة الطوارئ ج) الأطفال د) الصحَّة النفسية

٤- يمكن مساعدة الشخص الذي يُعاني الاختناق عن طريق الضغط على ....

أ) رأسه ب) صدره ج) ظهره د) بطنه

٥- إذا كان الشخص الذي يعاني الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على ....

أ) الكلام ب) السعال ج) القيء د) الصراخ

٦- تحتوي حقيبة الإسعافات الأوَّليَّة على ....

أ) الأدوية ب) المياه ج) الطعام د) المخبوزات

٧- عملت السيدة مورتون كمُمرِّضة في قسم ....

أ) الطوارئ ب) الجراحة ج) الأطفال د) العظام

٨- قامت مورتون بتوعية الشباب لاتِّباع نمط حياة ....

أ) سريع ب) عملي ج) صحِّي د) مرفهة



تدريبات سلاح التلميذ

على الموضوعين التاسع والعاشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- صفيَّة زغلول هي ابنة سعد زغلول باشا.

٢- عدم ارتداء الكمامات واتِّباع إجراءات السلامة لا يؤثر في انتشار الوباء.

٣- دُفنت صفيَّة زغلول بجانب زوجها في مرقد يقابل منزلهما.

٤- إجراء الجراحة ضروري عند انسداد مجرى الهواء تمامًا بجسم غريب.

٥- أصبحت الثورة الفرنسية ثورة محورية في إعادة تشكيل مستقبل مصر ونسائها.

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتلقَّى البعض التدريب لتقديم الإسعافات الأوَّليَّة للعمل في مجال ....

أ الصناعة　ب الزراعة　ج التمريض　د التجارة

٢- لقَّب المصريون السيدة صفيَّة زغلول بـ.................. .

أ أُمّ المصريين　ب السيدة الجميلة　ج زوجة الزعيم　د المرأة السعيدة

٣- اعتنت السيدة مورتون بالأشخاص الذين يعانون من حالات مَرضية؛ لأنها تعمل كـ.................. .

أ ممثلة　ب مُمرِّضة　ج مهندسة　د مُدرسة

٤- شاركت النساء في ثورة ١٩١٩م بشكل .... ضد الاحتلال البريطاني.

أ همجي　ب عشوائي　ج غير مُنظَّم .　د سِلمي

٥- يحظى العاملون في مجال التمريض بالتقدير لجهودهم في ....

أ رعاية المرضى　ب بناء المستشفيات　ج زراعة المحاصيل　د تعليم الصغار

٦- عند تعرُّض شخص لـ.................. ولكنه لا يستطيع التنفُّس، نلجأ إلى الجراحة.

أ الاختناق　ب الانتفاخ　ج السعال　د الصداع

٧- قادت صفيَّة زغلول .... المشاركين في ثورة ١٩١٩م.

أ الأطفال　ب الشيوخ　ج النساء　د الرجال

٨- تم تحويل منزل آل زغلول المعروف بمنزل .... لمتحف.

أ الألعاب　ب الهدايا　ج الطلبة　د الأمَّة

٩- استعدادًا للإصابات يجب وجود .... بكل منزل.

أ غرفة جراحة　ب حقيبة إسعافات　ج كتب طِبِّيَّة　د حقيبة سفر

أسئلة الكتاب المدرسي
على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) اقرأ وأجب:

١- ما الذي يجب عليك فعله أولًا إذا أُصبت بحرق من الدرجة الأولى؟

٢- متى قد تحتاج إلى تطبيق إجراءات السلامة المُتَّبَعة في أعمال السباكة؟

٣- ما القيمة الغذائية للمُربَّى؟ وما مصدرها الجيد؟

٤- ما الذي يحوِّل اللبن إلى زبادي؟

٥- لماذا من المهم شُرب الماء والعصير الطبيعي بدلًا من المشروبات الغازيّة؟

٦- لماذا تُعتبَر الوجبات السريعة غير صحّية؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا تناولت وجبات سريعة أكثر من الوجبات الصحّية المُعدَّة في المنزل؟

٧- لماذا من المهم تناوُل الوجبات الصحّية المُعدَّة في المنزل؟

٨- ما إجراءات السلامة التي يجب اتّخاذها عند الوقوف على خشبة المسرح؟

(٢) اكتب:

- فكِّر بالصحَّة والسلامة في منزلك بالنسبة إليك ولأفراد أُسرتك. ما الخطوات التي يجب عليك اتِّباعها للمحافظة أكثر على سلامة الجميع وجعلهم أكثر أمانًا؟

(٣) فكِّر ثُمَّ أجِب:

١- لماذا من المهم أن يتعلَّم جميع أفراد المجتمع عن احتياطات السلامة المهنية عند إعداد الطعام أو القيام بأعمال السِّباكة؟

٢- في رأيك، أي الأماكن السياحية التي يمكن أن يستمتع بها السائحون عند زيارة مصر؟

(٤) راجع وأجِب:

١- اختر طبقًا مصريًّا صحّيًّا؛ ما المكونات التي يمكنك إضافتها عند إعداد هذا الطبق؟ ما المشروب الذي ستتناوله؟ وما إجراءات السلامة التي جيب مراعاتها عند إعداد وجبتك الصحّية؟

٢- ما النصائح التي ستقدمها لأحد أفراد أُسرتك للبقاء آمنًا عند القيام بأعمال السِّباكة؟

(٥) كيف نستطيع أن نحيا حياة صحّية وسليمة؟

تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - قد تُسبِّب حروق الكهرباء أضرارًا داخلية. ( )

٢ - يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المُصاب صعوبة في التنفس. ( )

٣ - تتضرَّر طبقة الأدمة في الحروق من الدرجة الأولى. ( )

٤ - يرتدي السبّاك القناع للحماية من الغبار عند الحفر. ( )

٥ - لحام الأنابيب يمثل خطرًا على العُمَّال لاستخدام مشعل بنزن. ( )

٦ - استخدام سلالم غير مناسبة يُعرِّض العُمَّال لخطر الاختناق. ( )

٧ - تُعدُّ المُربَّى مصدرًا جيدًا للبروتين الحيواني. ( )

٨ - نضيف حمض الستريك للمُربَّى لتتماسك. ( )

٩ - يُضاف للمُربَّى مقدار سُكَّر مساوٍ لمقدار الفاكهة. ( )

١٠- تُستخدم الجراثيم لتخمير اللبن في صناعة اللبن الزبادي. ( )

١١- يُعدُّ اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم. ( )

١٢- يتم تبريد اللبن الزبادي بسرعة لدرجة ٤٠° لتجنُّب نُموّ البكتيريا الضارَّة. ( )

١٣- تحتوي المشروبات الغازيَّة على مكوِّنات ضارَّة بالجهاز الهضمي. ( )

١٤- تقلل المشروبات الغازيَّة الأنسولين في الدم. ( )

١٥- المشروبات الغازيَّة الدايت صحِّية ولا تسبب السمنة. ( )

١٦- يحدث فقر الدم بسبب نقص معدن الحديد. ( )

١٧- تُعدُّ الوجبات السريعة مصدرًا غنيًّا بالبروتينات. ( )

١٨- أدت الوجبات السريعة إلى زيادة انتشار أمراض الكبد الدهني. ( )

١٩- تُعدُّ رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم والملح. ( )

٢٠- تفتقر الوجبات السريعة إلى الألياف. ( )

٢١- تُصنع المخبوزات الصحِّية باستخدام الدقيق الأبيض. ( )

٢٢- يمكن الترويج للنشاط السياحي باستخدام المسرح. ( )

٢٣- يستطيع التلاميذ استخدام النسيج الملوَّن لصناعة أزياء المسرحية الصفِّيَّة. ( )

٢٤- نحرص في التحضير للمسرحية على سطوع الإضاءة في عيون الحضور. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ - قد تظهر مع حروق الدرجة الثانية بعض ....

أ الجروح ب التقرُّحات ج الخدوش د الكسور

٢ - تُدمَّر جميع طبقات الجلد في حروق الدرجة ....

أ الأولى ب الثانية ج الثالثة د الطفيفة

٣ - يتعَّرض عُمَّال السباكة لخطر الحروق بسبب ....

أ الأبخرة السامَّة ب الصرف الصحِّي ج الأنابيب الساخنة د الأدوات المتناثرة

٤ - يجب إبقاء .... على مسافة آمنة من عُمَّال السباكة.

أ الخوذة ب مشعل البروبان ج مشعل بنزن د القناع

٥ - آخر مراحل صناعة المُربَّى هي ....

أ تحضير المكوّنات ب وضع السُّكَّر ج التقليب المستمر د تعليب المُربَّى

٦ - للحفاظ على المُربَّى فترة طويلة دون فساد، نضيف ....

أ حمض الستريك ب البكتين ج حمض الخلّيك د الملح

٧ - يحصل اللبن الزبادي على قوام سميك، بسبب عملية ....

أ التسخين ب التبريد ج التحضين د الحفظ

٨ - يختمر اللبن الزبادي بإضافة .... منذ يوم سابق.

أ الفاكهة ب العسل ج السُّكَّر د الزبادي

٩ - هناك علاقة وثيقة بين المشروبات الغازيَّة وارتفاع ....

أ المستوى الدراسي ب مستوى الذكاء ج الأنسولين بالدم د الثقة بالنفس

١٠- تتأثر صحَّة العظام وامتصاص الكالسيوم في الجسم بتناول ....

أ البروتينات ب حمض الفوسفوريك ج حمض اللاكتيك د الكربوهيدرات

١١- ساهم انتشار المطاعم الدولية في مصر في الإقبال على الوجبات ....

أ الشعبية ب الصحِّية ج المنزلية د السريعة

١٢- تفتقر الوجبات السريعة لبعض العناصر الغذائية مثل ....؛ ممَّا يؤدي لانتشار الأنيميا.

أ الحديد ب النحاس ج الكالسيوم د البروتين

١٣- للعيش بصحَّة جيِّدة ينبغي أن نستبدل رقائق الذُّرة بـ ....

أ المعجنات ب المكسرات ج رقائق البطاطس د الحلوى

١٤- يمكن رفع القيمة الغذائية للوجبة من خلال إضافة المزيد من ....

أ السُّكَّر ب الملح ج الدهون د الخضراوات

١٥- أحد إجراءات السلامة للمشاركين بالمسرحية، ألَّا يلمس مُعدَّات الإضاءة إلَّا ....

أ الممثل ب الفنِّي ج المُخرج د الجمهور



اختبارات سلاح التلميذ على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- قد تتسبب أشعة الشمس في إحداث حروق بالجلد.

٢- تفقد المُربَّى الفيتامينات الموجودة بالفاكهة عند طهيها.

٣- المُحلِّيات الصناعية تجعل امتصاص العناصر الغذائية أكثر صعوبة.

٤- يجب تشجيع استبدال الوجبات الصحِّية المُعدَّة بالمنزل بالوجبات السريعة.

٥- يجب ارتداء الخوذات الواقية الصلبة في المواقع الصناعية.

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب إرسال الشخص المُصاب بحروق .... إلى المستشفى.

أ الشمس ب كهربائية ج الدرجة الأولى د بسيطة

٢- لطهي المُربَّى نحتاج إلى ....

أ برطمان كبير ب طبق صغير ج إناء كبير د كوب صغير

٣- بكتيريا حمض اللاكتيك تُستخدم في صناعة ....

أ اللبن الزبادي ب المُربَّى ج العصائر د المشروبات الغازيَّة

٤- يجب ارتداء أحذية السلامة في أماكن العمل للحماية من ....

أ الأبخرة السامة ب الإصابة بالحروق ج الغبار د التعثُّر

٥- تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

أ السُّكَّر ب الملح ج الدهون د الفيتامينات

٦- تحتوي المشروبات الغازيَّة على مواد ضارَّة بالجهاز ....

أ التنفسي ب الهضمي ج العضلي د العصبي

٧- إذا وجد المُصاب صعوبة في التنفس يجب عمل ....

أ كمادات ب إنعاش قلبي ج علاج منزلي د جبيرة

٨- يجب التأكد من عدم وجود .... على أرض المسرح تجنبًا لتعثُّر العاملين.

أ المُخرج المسرحي ب الديكورات ج أسلاك الإضاءة د الممثلين

٩- قد يتعرَّض السبَّاك للإصابة بالحروق عند استخدام ....

أ مشعل بنزن ب البوتاجاز ج الخوذة د مشعل البروبان

١٠- يشجِّع أخصائي التغذية الناس على .... الطعام الصحِّي.

أ تقليل ب تجنُّب ج تناول د استبعاد

الاختبار الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن تناول اللبن الزبادي على الإفطار أو العشاء. ( )

٢- يُستخدم الشاش لتغطية الحروق البسيطة. ( )

٣- قديمًا كان الكثير من الناس يُفضِّلون تناول الوجبات السريعة. ( )

٤- ترتيب أماكن العمل يقلل من مخاطر الإصابة بالحروق. ( )

٥- يشارك الجميع في وضع السيناريو بالمسرحية الصفِّيَّة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- اللبن الزبادي عبارة عن لبن ....

(أ) مُثلَّج (ب) ملوث (ج) متعفِّن (د) متخمِّر

٢- تساعد المُحلِّيات الصناعية على زيادة ....

(أ) الصحَّة (ب) الشهية (ج) الذكاء (د) القوة

٣- الحفر في أعمال السباكة يُعرِّض العُمَّال لخطر ....

(أ) اللهب (ب) الغبار (ج) الرصاص (د) التعثُّر

٤- أخطر أنواع الحروق التي تتطلَّب العلاج في المستشفى تكون من الدرجة ....

(أ) الأولى (ب) الثانية (ج) الثالثة (د) الطفيفة

٥- للحماية من خطر الأبخرة السامة، يجب الحرص على توفير .... في أماكن العمل.

(أ) التدفئة المناسبة (ب) التهوية المناسبة (ج) الإضاءة (د) التنظيم

٦- يجب إذابة .... في الماء الدافئ قبل إضافته للمُربَّى.

(أ) الفاكهة (ب) مادة البكتين (ج) السُّكَّر (د) حمض الستريك

٧- نحصل على الوجبات السريعة بسعر مناسب من ....

(أ) المنازل (ب) المطاعم الدولية (ج) المطاعم الشعبية (د) المكتبات

٨- يتم إعداد البدائل الصحِّية للوجبات السريعة في ....

(أ) المصانع (ب) المطاعم (ج) المنازل (د) المتاجر

٩- جميع العاملين في المسرحيات الصفِّيَّة من ....

(أ) العُمَّال (ب) المهندسين (ج) الأطباء (د) التلاميذ

١٠- قد تُسبِّب حروق............ أضرارًا داخلية لا تُلاحظ بالعين.

(أ) الشمس (ب) الكهرباء (ج) الدرجة الأولى (د) الدرجة الثانية

الاختبار الثالث

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- قراءة العبارات المدوَّنة على العبوات الغذائية تساعد على معرفة القيمة الغذائية. ( )

٢- لتجنب الإصابة بالحروق يجب الانتباه والحذر من المخاطر المحيطة. ( )

٣- يجب ارتداء نظّارات السلامة لتفادي إصابة العينين بالسوائل المتناثرة. ( )

٤- نستخدم أداة لرفع البرطمانات المعقمة عند صناعة المُربَّى. ( )

٥- يجب التأكُّد من أن المُربَّى باردة قبل التعبئة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يوجد في مياه الصرف الصحّي مواد خطرة منها ....

أ الحديد ب النحاس ج الرصاص د الألومنيوم

٢- تحتوي بعض الفواكه على نسبة بكتين عالية منها ....

أ التين ب الفراولة ج الجزر د التفاح

٣- مرض السرطان أحد الآثار التي قد يسببها .... الموجود بالمشروبات الغازيَّة.

أ حمض الفوسفوريك ب المُحلّيات الصناعية ج السكريات د الفاكهة

٤- تحتوي المشروبات الغازيَّة على كمِّية كبيرة من ....

أ الألياف ب السُّكَّريات ج الفيتامينات د المعادن

٥- يظهر خطر الإصابة بالعدوى مع حروق ....

أ الدرجة الأولى ب الدرجة الثانية ج الدرجة الثالثة د الصدمات الكهربائية

٦- يُعدُّ .... أحد الأطعمة كثيرة الدسم.

أ الفشار ب المكسرات ج الزبادي د البرجر

٧- لقتل الميكروبات الضارَّة عند صناعة الزبادي، يُسخَّن اللبن لدرجة .... مئوية.

أ ٤٠° ب ٦٠° ج ٨٠° د ٩٠°

٨- للحماية من التعرُّض للسقوط من الأماكن المرتفعة، نستخدم .... مناسبة.

أ سقّالات ب نظّارات ج قُفّازات د خوذات

٩- تُرسم .... على ورق في الخلفية.

أ الديكورات ب الأزياء ج المشاهد د الشخصيات

١٠- لا بُدَّ من الحصول على حمّام بارد عند حدوث حروق ....

أ الدرجة الثانية ب الدرجة الثالثة ج الكهرباء د الشمس

الاختبار الرابع

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تسهم احتياطات السلامة في حماية السبّاكين من الإصابات. ( )

٢- نستخدم ملح الليمون عند صناعة الزبادي. ( )

٣- الإفراط في تناول المشروبات الغازيَّة يؤدي إلى الإصابة بسوء التغذية. ( )

٤- الطعام المُعدُّ بالمنزل غني بالنكهات اللذيذة والمكونات الضارَّة. ( )

٥- لا بُدَّ من تشجيع استبدال الوجبات السريعة بالبدائل الصحِّية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يضاف للمُربَّى كمِّية قليلة من ....

أ السُّكَّر　ب ملح الليمون　ج الفاكهة　د الزيت النباتي

٢- لتقليل خطر سقوط عُمَّال السباكة يجب استخدام .... متينة.

أ أقنعة　ب سلالم　ج نظارات واقية　د قُفَّازات واقية

٣- يجب وضع .... على مكان الإصابة بالحروق الطفيفة.

أ كِريم حروق　ب الليمون　ج معجون الأسنان　د الخل

٤- درجة الحرارة المناسبة للتحضين هي .... مئوية.

أ ٤٠°　ب ٦٠°　ج ٨٠°　د ١٠٠°

٥- يؤدي تناول المُحلِّيات الصناعية إلى زيادة استهلاك ....

أ البروتينات　ب السعرات الحرارية　ج الفيتامينات　د الكربوهيدرات

٦- زاد الإقبال على الوجبات السريعة بسبب طول وقت ....

أ الدراسة　ب العمل　ج الترفيه　د اللعب

٧- طبق مصري له قيمة غذائية كبيرة هو ....

أ البرجر　ب البيتزا　ج السوشي　د الملوخية

٨- يعوق حمض الفوسفوريك عملية امتصاص الجسم .... الضروري لصحّة العظام.

أ للكالسيوم　ب للحديد　ج للنحاس　د للفيتامينات

٩- أحد العناصر الداعمة للمسرحية ....

أ السبّاك　ب النجّار　ج الممثل　د الطبيب

١٠- قد يتعرَّض العُمّال لخطر .... عند لحام الأنابيب.

أ السقوط　ب الحروق　ج التعثُّر　د الاختناق

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب الحرص على عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور. ( )

٢- زيت الزيتون من الزيوت المشبَّعة. ( )

٣- تُسبِّب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازيَّة ارتفاع نسبة الأنسولين بالدم. ( )

٤- يُحفظ اللبن الزبادي داخل الثلاجة في حاويات معقَّمة. ( )

٥- نضع كِريم حروق عند التعرُّض لحروق طفيفة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- جميع الأدوات الآتية تُستخدم في صناعة المُربَّى ما عدا ....

(أ) القِدر الكبير (ب) ملعقة التقليب (ج) الخلّاط (د) السكين

٢- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة ....

(أ) سريعة (ب) أساسية (ج) رئيسية (د) خفيفة

٣- الأبواب من الكرتون على المسرح أحد أجزاء ....

(أ) الأزياء (ب) الديكور (ج) الإضاءة (د) الصوت

٤- يُعدُّ .... مصدرًا نباتيًا للبروتين والألياف.

(أ) الفول (ب) الدجاج (ج) الأسماك (د) البرجر

٥- أول خطوات تحضير المُربَّى هي ....

(أ) التعليب (ب) تحضير الأدوات (ج) تعقيم المُربَّى (د) التقليب

٦- إذا زادت درجة حرارة التحضين على ٤٠° يظهر .... على سطح الزبادي.

(أ) الزيت (ب) الشرش (ج) الماء (د) العفن

٧- يوجد حمض الفوسفوريك في المشروبات ....

(أ) الطازجة (ب) الغازيَّة (ج) المُعلَّبة (د) الطبيعية

٨- للتعامل مع الأنابيب الساخنة يجب ارتداء ....

(أ) نظَّارات السلامة (ب) الأقنعة (ج) القُفَّازات (د) أحذية السلامة

٩- الطعام الجيد والصحّي يُصنع في ....

(أ) المطعم (ب) المصنع (ج) المنزل (د) المتجر

١٠- يؤثر حمض الفوسفوريك سلبًا على صحَّة ....

(أ) العينين (ب) الشعر (ج) العظام (د) الجلد

المحور
الرابع

الرؤية الفنِّية للعالَم



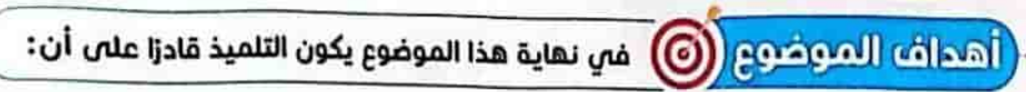
سنسلِّط الضوء في هذا المحور على:

- الأعمال والمنتجات والخدمات ذات الصلة بالاقتصاد المصري.
- المهارات المختلفة اللَّازمة لمكان العمل وتطويرها.
- تنسيق الأزهار بطرق مختلفة.
- إعادة تدوير الملابس عن طريق استخدام غُرز التطريز.
- الحِرف المُفضَّلة لدى المصريين.
- الطرق المختلفة لتزيين «فانوس» يدوي الصنع.
- الطرق الجيدة لعرض المنتجات.
- الطرق المختلفة لتسويق الأعمال الفنِّية الثقافية.
- رواد الأعمال وطبيعة عملهم.





الموضوع الأوّل تطوير مهارات الأعمال



أهداف الموضوع في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدّد الأعمال والمنتجات والخدمات ذات الصلة بالاقتصاد المصري.
- يعدّ بحثًا عن المهارات المختلفة اللّازمة لمكان العمل.
- يحدّد الفرص التي تتيح تطوير المهارات في مكان العمل.



لنتفاعَلْ معًا

- **فكِّر في بعض المنتجات أو الخدمات المصرية التي غالبًا ما تشتريها. لماذا تُعجبك؟ و ما سبب نجاح الذي ينتجها؟**

لنتعلَّم

- **السعي إلى النجاح في مكان العمل.**

- نجاح الموظف أو فشله في الأسواق العالمية والمحلّية في الوقت الحاضر متعلّق إلى حد كبير باكتسابه مهارات، ومتنوعة؛ لأنها ضرورية في تحقيق الأداء الفعّال للمجتمعات ككلٍّ، ويمكن للأفراد اكتساب هذه المهارات وتـ بسهولة من خلال الانخراط في التجارب العلمية والتعليمية، وتشمل هذه المهارات كلًّا من:

١ـ المهارات الفنّية

- هي مهارات محددة وقابلة للقياس يمكن تعلمها واكتسابها من خلال التعليم أو التدريب أو الخبرة.

- **لاكتساب المهارات الفنية يجب أن يحصل الأفراد على التدريب المهني المتخصص لقطاعات الأعمال، وهذه المهـ تشمل:**

التدريب الأكاديمي

- يكون في مجالات مختلفة، مثل: الصناعة، الزراعة، الأزياء، والفنون.

المعارف وإتقان التقنيات



- يشمل فهم مبادئ الهندسة والتصنيع في المهن الصناعية.
- إتقان تقنيات حياكة الملابس وتصميم الأزياء.
- تحديد النباتات المناسبة في تصميم وتنسيق الحدائق.

لاحظ أن

يجب اكتساب المعارف الابتدائية أوّلًا، ثمّ مواصلة التعلُّم مدى الحياة والاطّلاع على آخر المستجدّات في مجال العمل.

٢ـ المهارات الشخصية

- هي المهارات غير الفنّية الضرورية لإنجاز المهامّ في بيئة عمل احترافية. وهي مهارات عامة قابلة للتطبيق في مختلف المجالات وترتبط بالتعامل مع الآخرين والتواصل والتفكير الناقد وحل المشكلات.

- **يمكن اكتساب بعض هذه المهارات من خلال التعلُّم الأكاديمي، بينما يتطلّب بعضها الآخر انخراط الفرد في مكان العمل، وتشمل هذه المهارات:**



- التفكير التحليلي والإبداعي.
- المرونة والقدرة على التكيّف.
- التحفيز والوعي الذاتي.

اكتساب المهارات في مكان العمل

١

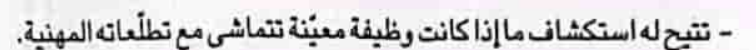


- يجب البدء في تطوير المهارات الشخصية مبكرًا خلال المراحل الدراسية؛ حيث يكون الطالب منظَّمًا، دقيقًا، مستمعًا جيّدًا، وقادرًا على إنجاز المهامّ المكلّف بها بدقّة وفي الوقت المحدد.

٢



- يمكن للطالب - خارج حدود الدراسة - المشاركة في تجارب داخل أماكن العمل، والتي تتيح له التعرُّف على هذه المهارات واكتساب خبرات قيِّمة عن طريق زيارة أماكن العمل.
- يقوم بإعداد قائمة بالمهارات الشخصية التي يتوقَّع مصادفتها في مكان عمل أحد أقربائه، وإضافة المهارات التي صادفها ولم ترد في القائمة.



٣
- التقدُّم إلى عمل أو وظيفة لفترة محدّدة من الوقت (الوظائف المؤقتة) وذلك عندما يكون أكبر سنًّا؛ حيث تفيده عند دخوله سوق العمل الفعلي لاحقًا؛ حيث:
- تتيح له استكشاف ما إذا كانت وظيفة معيّنة تتماشى مع تطلّعاته المهنية.
- تطوِّر لديه شبكة من العلاقات المهنية التي سيجدها مفيدة عند انخراطه في العمل فعليًّا.



٤
- العمل التطوعي فرصة لاكتساب مهارات وخبرات قيِّمة ويحقِّق المواطنة المسئولة في خدمة المجتمع، ويساهم في تكوين علاقات اجتماعية، وذلك من خلال عمله مع الآخرين، هذه العلاقات تقوده إلى تطوير ذاته وتعلُّم مهارات جديدة.



لنستكشف

- ضع كلمة (شخصية) أمام المهارة الشخصية و كلمة (فنِّية) أمام المهارة الفنِّية:

١- فهم مبادئ الهندسة. ( )

٢- التفكير التحليلي والإبداعي. ( )

٣- التحفيز والوعي الذاتي. ( )

٤- تحديد النباتات المناسِبة للحديقة. ( )

لنراجع

١- ما أنواع المهارات اللّازمة على مستوى مختلف الأعمال؟ أعطِ أمثلة عن ذلك.

٢- عدِّد بعض الطرق التي يمكنك من خلالها اكتساب المهارات الفنِّية اللّازمة.

٣- ما الفوائد التي يقدّمها العمل التطوّعي للمجتمعات المحلّية وللمتطوّع؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- بعد تعرُّفك على المهارات المختلفة اللَّازمة لبيئات العمل، فكِّر في شركات تعمل في أحد المجالات الآتية: الصناعة، الزراعة، التجارة، السياحة، الفنون، الحِرَف اليدوية، أو الإعلام، ثمَّ حدِّد شركة واحدة واختر وظيفة محدَّدة من تلك الشركة، قم بوصف الشركة ويوم العمل النموذجي لموظَّف يمتهن الوظيفة التي وقع عليها اختيارك، ثم دوِّن ملاحظاتك بالجدول الآتي:


المجال الزراعي


المجال الصناعي


المجال السياحي


المجال التجاري


الحِرَف اليدوية


الإعلام

- الشركة التي وقع عليها الاختيار: ....

	الملاحظات
ما اختصاص الشركة؟	....
ما أنواع الوظائف المتوفِّرة فيها؟	....
ما الوظيفة التي تعمل بها؟	....
ما مهامُّ وظيفتك في الشركة؟	....
مَن هُم زملاؤك في الشركة؟	....
ما أهمّية التعاون كفريق عمل في الشركة؟	....
ما الصعوبات التي تواجهك في الشركة؟	....
ما متطلَّبات النجاح في وظيفتك في الشركة؟	....

يُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

(١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يرتبط نجاح الموظف أو فشله باكتسابه لمهارات مختلفة.

٢- يسهم التعليم الأكاديمي في اكتساب المهارات.

٣- نكتفي باكتساب المعارف الابتدائية ومن غير الضروري استمرار التعلُّم.

٤- المرونة والقدرة على التكيُّف إحدى المهارات الفنِّية المهمَّة.

٥- يمكن اكتساب العديد من المهارات من خلال العمل التطوُّعي.

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُعدُّ إتقان التقنيات إحدى المهارات ....

أ الشخصية ب الفنِّية ج الرياضية د اللغوية

٢- تشمل المهارات الفنِّية ....

أ التفكير التحليلي ب التفكير الإبداعي ج تصميم الأزياء د الوعي الذاتي

٣- تحديد النباتات المناسِبة في تصميم وتنسيق الحدائق إحدى المهارات ....

أ الفنِّية ب الشخصية ج الموسيقية د اللغوية

٤- تتحقَّق المواطنة المسئولة في خدمة المجتمع عَبْر ....

أ زيارة أماكن العمل ب الوظائف المؤقتة

ج العمل التطوُّعي د ممارسة الألعاب الإلكترونية

٥- يمكن للطالب تكوين علاقات مهنية تفيده بمستقبله المهني عَبْر الالتحاق ....

أ بوظيفة مؤقتة ب بعمل تطوعي ج بالمدرسة د بالجامعة

(٣) أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين :

(أماكن العمل – المهني – العمل التطوُّعي – العلمي – الوظائف المؤقتة)

١- يمكن للطالب تكوين علاقات اجتماعية تقوده إلى تطوير ذاته عَبْر ....

٢- يستكشف الطالب الوظيفة التي تتماشى مع تطلُّعاته المهنية عَبْر ....

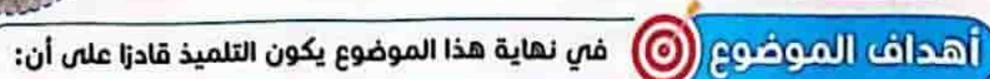
٣- يتمكَّن الطالب من استكشاف مهارات جديدة عند زيارة .... المختلفة.

٤- يزوِّد التدريب .... المتخصِّص الأفراد بالمهارات الفنِّية لقطاعات الأعمال.









- يصف تنسيقات مختلفة للأزهار.
- يعدّ بحثًا عن طرق حفظ الأزهار بعد قطفها.
- يحدّد المبادئ الأساسية لتنسيق الأزهار.



- أيٌّ من أنواع الأزهار تعرفه؟ وأيٌّ منها قد رأيتها تنمو في حديقتك؟ وأيها رأيتها مقطوفة ومعروضة في زهرية؟

لنتعلّم

- يتّبع منسّقو الأزهار أساليب مختلفة لتنسيق الأزهار بعد قطفها.

فنّ تنسيق الأزهار

- يُعدُّ أحد الفنون العريقة التي تعتمد على شخصية المنسّق وذوقه وبراعته؛ حيث يجب مراعاة:

١- مواصفات الأزهار:

- يجب أن تكون سيقان الأزهار المستخدمة في التنسيق متماسكة ولها أعناق طويلة تخزّن بها كمّية من الغذاء، وهذا يساعد على طول عمر الأزهار بعد قطفها.

٢- الأواني:

- يجب اختيار أواني مناسبة عند القيام بتنسيق الأزهار؛ حيث تتعدد الخامات المستخدمة في التصنيع، مثل:


الخزف


الخشب


الكرستال


الزجاج

حفظ الأزهار بعد قطفها



- **بعد اختيار الأزهار التي ستُستخدم في التنسيق يجب مراعاة ما يلي:**

١- إزالة الأوراق الموجودة على الجزء السفلي من ساق الأزهار (لأنّ الأوراق سريعة التعفّن).

٢- قطع ساق الزهرة قَطعًا مائلًا قبل وضعها في الزهرية.

٣- إجراء عملية تبريد للأزهار بغمر سيقانها في ماء بارد لمدة ساعة.

٤- يمكن إضافة قليل من السكّر في ماء الزهرية لمدّ الأزهار بالطاقة.

٥- يمكن إضافة قرص من الأسبرين لحفظ الأزهار.

٦- يُراعى عدم وضع الأزهار في أماكـن معرّضة للتيّارات الهوائية، أو أشعّة الشمس المباشرة، مع خفض الإضاءة المعرّضة لها.

طرق تنسيق الأزهار

- **يُراعى عند تنسيق الأزهار وجود:**

- تناسق وتوافق بين لون وشكل وحجم الإناء، مع شكل الأزهار.
- تناسب بين حجم التنسيق والمكان الذي سيوضع به.

- **تتعدّد طرق التنسيق، والتي منها:**





التنسيق المتناظر (المتماثل):

- يوضع أطول أفرع الأزهار في منتصف الإناء، ويكون الجانبان متشابهَين في ألوان الأزهار.



التنسيق غير المتناظر (غير المتماثل):

- يوضع أطول أفرع الأزهار في منتصف الإناء، ويكون الجانبان غير متشابهَين في ألوان الأزهار.



التنسيق الرأسي:

- يُستخدم في الأواني ذات الفوّهة الضيّقة؛ حيث توضع الأزهار بشكل تكون متدرّجة في الطول.

لنستكشف

- اختر أحد أنواع الزهور الآتية لتنسيق باقة من الزهور بأحد التنسيقات السابقة:

(أ) (ب) (جـ) (د) (هـ)

١- الزهور التي اخترتها: ....

٢- نوع التنسيق المناسب: ....

٣- نوع إناء التنسيق: ....

لنراجع

١- ما أنواع الأزهار المقطوفة التي رأيتها في المنزل أو المدرسة أو أيّ مكان آخر؟ هل هي الأنواع نفسها التي رأيتها تنمو في الحدائق العامّة؟ إن لم يكن الأمر كذلك، فما أوجه الاختلاف بينها؟

٢- صِف طرق تنسيق الأزهار في الأواني، وأيّ التنسيقات تفضّل؟

٣- ما الذي يجب مراعاته عند رعاية الأزهار بعد القطف؟

نتعلّم من خلال التطبيق

- بعد معرفة الطرق المختلفة لتنسيق الأزهار، اختر إحدى باقات الزهور الآتية لتقديمها إلى أحد زملائك.



(٢) (١)

١- المناسَبة لتقديم الزهور هي: .... ٢- اخترت الباقة رقم: ....

٣- سبب اختيار الباقة: .... ٤- نوع الإناء: ....

٥- الطريقة المُتبَّعة في التنسيق: ....



اختبر نفسك على الموضوع الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- توجد أساليب مختلفة لتنسيق الأزهار. ( )

٢- يُعدُّ تنسيق الأزهار أحد الفنون الحديثة التي لم تُعرف في الماضي. ( )

٣- يعتمد فنّ تنسيق الأزهار على ذوق المُنسِّق وبراعته. ( )

٤- حفظ الأزهار بعد قطفها يحتاج غمر سيقانها في الماء البارد لمدة ساعة. ( )

٥- الأوراق الموجودة بأعلى ساق الزهرة سريعة التعفُّن. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- عند اختيار الزهور للتنسيق يجب أن تكون سيقانها ....

أ لَيِّنة ب مُفكَّكة ج متماسكة د مجزَّأة

٢- اختيار أزهار ذات .... من المواصفات التي يجب مراعاتها عند تنسيق الزهور.

أ أعناق قصيرة ب أعناق طويلة ج جذور طويلة د أوراق عريضة

٣- تخزين كمِّية من الغذاء في عُنق الزهرة يساعد على .... الزهرة.

أ زيادة رائحة ب بهتان لون ج تقليل طول د زيادة عُمر

٤- تُصنع أواني تنسيق الأزهار من خامات متعددة منها ....

أ الحديد ب الخشب ج الذهب د الزئبق

٥- لإمداد الأزهار بالطاقة يضاف .... في ماء الزهرية.

أ الملح ب التوابل ج الشاي د السُّكَّر

٦- توضع الأزهار بشكل متدرِّج في الطول في التنسيق ....

أ الرأسي ب المتماثل ج غير المتماثل د غير الرأسي

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين :

(أشعَّة الشمس - مائلًا - الأسبرين - غير المتماثل - أطول - الكريستال - أقصر - التفكير التحليلي)

١- يمكن استخدام .... في صناعة أواني تنسيق الأزهار.

٢- للحفاظ على الزهور بعد قطفها يجب قطع ساق الزهرة قَطعًا ....

٣- يمكن إضافة .... في الزهرية لحفظ الأزهار.

٤- يجب إبعاد الزهور عن .... المباشرة.

٥- في التنسيق المتناظر يوضع .... أفرع الأزهار في المنتصف.

٦- يكون الجانبان غير متشابهَين في ألوان الأزهار في التنسيق ....

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- فهم مبادئ الهندسة إحدى المهارات الشخصية. ( )
٢- لإمداد الأزهار بالطاقة يضاف الأسبرين في ماء الزهرية. ( )
٣- من الضروري اكتساب المعارف العليا أولًا. ( )
٤- للحفاظ على الزهور بعد قطفها يجب قطع ساق الزهرة قطعًا مائلًا. ( )
٥- تهتم الأسواق العالمية بالموظفين ذوي المهارات الفنية والشخصية المميزة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يمكن للطالب استكشاف ما إذا كانت وظيفة معيّنة تتماشى مع تطلّعاته المهنية عَبْر ....

أ الدراسة   ب الوظائف المؤقتة   ج العمل التطوُّعي   د الرياضة

٢- تُعدُّ مهارة .... إحدى المهارات الشخصية المهمَّة.

أ إتقان الحياكة   ب تصميم الأزياء   ج تنسيق الحدائق   د التفكير التحليلي

٣- الأوراق الموجودة .... الزهرة سريعة التعفُّن.

أ بساق   ب بجذر   ج ببذور   د بعنق

٤- للحفاظ على الزهرة بعد القطف يجب تقليل .... لها.

أ الماء   ب الأسمدة   ج المبيدات   د الإضاءة

٥- يمكن اكتساب المهارات الفنية والشخصية عن طريق التدريب ....

أ الرياضي   ب المهني   ج القانوني   د الموسيقي

٦- يُعدُّ التفكير التحليلي أحد أنواع المهارات ....

أ الشخصية   ب الفنية   ج الأكاديمية   د المتخصصة

③ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين :

(الخزف – العمل التطوُّعي – المهارات – السُّكَّر – المستجدّات – مكان العمل)

١- يجب الحرص على متابعة .... في مجال العمل.
٢- يحقق .... المواطنة المسئولة في خدمة المجتمع.
٣- يمكن إضافة .... في الزهرية لمدِّ الأزهار بالطاقة.
٤- يمكن استخدام .... في صناعة أواني الأزهار.
٥- لاكتساب المهارات يمكن زيارة الأقارب في ....
٦- يتطلَّب اكتساب بعض .... الانخراط في مكان العمل.





فنّ التطريز وإعادة التدوير للملابس



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح الأسباب لإعادة تدوير قطعة ملابس معيّنة.
- يناقش أفكارًا لإعادة تدوير قطعة ملابس باستخدام غُرز التطريز.
- يحدّد كيفية استخدام غُرز التطريز لإضافة رونق مميز للأزياء العصرية.

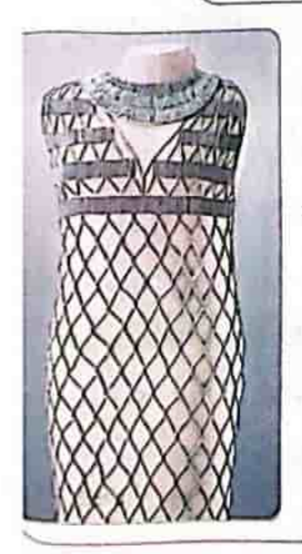


- أيّ قطع من الملابس هي المفضّلة لديك؟ كيف يمكنك تجديد إحدى قطع الملابس وإضافة رونق مميّز لها

لنتعلّم

- إعادة تدوير الملابس القديمة.
- إنتاج ملابس جديدة يُسبّب العديد من المشكلات منها:
  - استهلاك كميات كبيرة من الطاقة وهذا يتطلب ميزانية كبيرة.
  - إنتاج مُخلّفات متراكمة تضرُّ بالبيئة.

نتيجة لما سبق تم استخدام فن التطريز لإعادة تصميم الملابس القديمة.



فنّ التطريز

- تاريخه:
  - يعود إلى المصريين القدماء؛ حيث تم اكتشاف أول عمل تطريز في مقبرة توت عنخ آمون.
  - استخدم المصريون القدماء خيوط الذهب لصُنع القطع المهمَّة.
- تصميمات فنّ التطريز:
- تُستوحَى تصميمات التطريز من:
  - اللوحات الجدارية المعاصرة والأعمال الحِرَفيَّة الجذابة.
  - المجلّات وشبكة الإنترنت ومفارش المائدة وأغطية الوسائد.

لاحظ أن

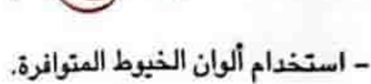
توفير الطاقة المستهلكة في إنتاج ملابس جديدة يُعتبَر من إحدى فوائد إعادة تدوير الملابس.

• خطوات إعادة تدوير الملابس باستخدام التطريز:



- تحديد مساحة المنطقة المراد تطريزها.
- رسم عدة تصميمات على الورق حتى يتم اختيار الأنسب.

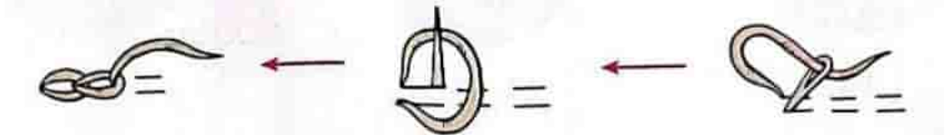




- استخدام ألوان الخيوط المتوافرة.
- استخدام غُرز تطريز مختلفة لإضافة التنوُّع على التطريز.

• غُرز التطريز المختلفة:

- السراجة، الفرع، البطانية، الحشو، والسلسلة.
- غرزة السلسلة:



- غرزة الحشو:



لنستكشف

• ضع علامة (✔) أمام العبارة المُعبِّرة عن أهمية التطريز:

١- إعادة استخدام الملابس القديمة. (   )
٢- تزيين الملابس الجديدة. (   )
٣- تجعل الملابس متميزة. (   )
٤- تبدو الملابس بعد التطريز أكثر عصرية. (   )
٥- التطريز يقلِّل رونق الملابس الجديدة. (   )



١- ما الأشياء الأخرى التي يمكنك تطريزها؟

٢- ما الطرق الأخرى التي يمكن استخدامها لإعادة تدوير الملابس وجعلها أحدث؟ ما الطريقة التي تريد تجربتها

نتعلّم من خلال التطبيق

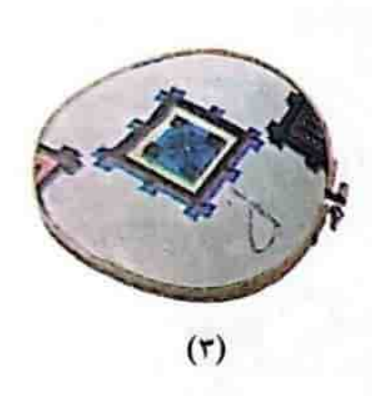
- أمامك عدد من التصميمات اختر أحدها وقم بتنفيذه على إحدى قطع الملابس القديمة لديك لإعادة تدويرها، ثم أنواع الغُرز المستخدمة من الغُرز الآتية ثم أجب عن الأسئلة:

الخطوة الأولى

- اختر ما يناسبك من التصميمات الآتية:


(١)

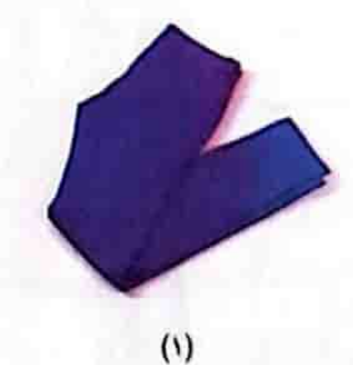

(٢)


(٣)

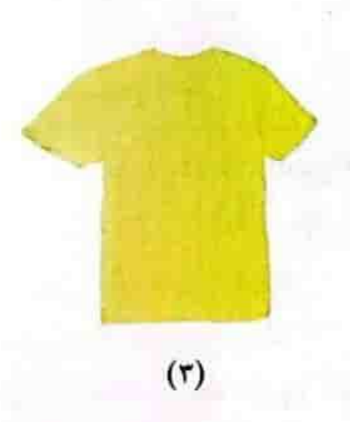
- التصميم الذي اخترته رقم ....

الخطوة الثانية

- اختر قطعة الملابس المراد إعادة تدويرها بواسطة التطريز:


(١)


(٢)


(٣)

- قطعة الملابس التي اخترتها رقم ....

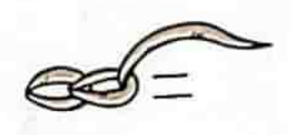
الخطوة الثالثة

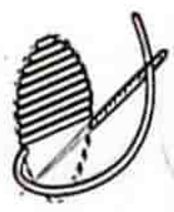
- انقل التصميم الذي اخترته في المربع التالي وقم بتلوينه بالألوان التي تريدها:

الخطوة الرابعة

- اختر الغُرز المناسبة لتصميمك، واحرص على تنوُّعها؛ ليكون تصميمك مختلفًا:

غُرز التطريز:


غُرزة السلسلة


غُرزة الحشو

- الغُرزة التي اخترتها ....

الخطوة الخامسة

- ارسم قطعة الملابس التي اخترتها بعد تنفيذ التطريز:

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عدم إعادة تدوير الملابس يُسبِّب أضرارًا بيئية. ( )

٢- يساعد فنُّ التطريز في إعادة تدوير الملابس. ( )

٣- سينتج عن إعادة تطريز الملابس مخلَّفات متراكمة. ( )

٤- أول عمل مُطرَّز اكتُشف في مقبرة يونانية. ( )

٥- الأشكال الزخرفية تُستوحَى فقط من الطبيعة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إنتاج ملابس جديدة يحتاج كمِّية كبيرة من ....

أ المياه — ب الطاقة — ج المعادن — د الألوان

٢- لحماية البيئة يجب الاهتمام بـ..................

أ رش المبيدات — ب استخراج البترول — ج حرق المخلَّفات — د إعادة التدوير

٣- لإعادة تدوير الملابس القديمة نقوم بـ..................

أ حرقها — ب رميها — ج تطريزها — د تمزيقها

٤- لصنع القطع المهمَّة استخدم المصريون القدماء خيوط ....

أ البلاستيك — ب الذهب — ج الصوف — د الموهير

٥- أول خطوات التطريز هي ....

أ عمل الغُرز — ب تنفيذ التصميم — ج اختيار التصميم — د اختيار الغُرز

٦- يُعدُّ توفير استهلاك الطاقة من إحدى فوائد .... الملابس.

أ إنتاج — ب إعادة تدوير — ج حرق — د إهمال

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين :

(البطانية – المجلَّات – المخلَّفات – غُرز – المصريين – للموضة – الرومان)

١- يعود تاريخ فنِّ التطريز لقدماء ....

٢- يمكن استخدام .... للعثور على تصميمات جديدة للتطريز.

٣- يجب استخدام .... مختلفة لإضافة التنوع على التطريز.

٤- تُعدُّ .... أحد أنواع غُرز التطريز.

٥- ينتج عن تصنيع الملابس الجديدة الكثير من ....

٦- تطريز الملابس القديمة يجعلها مواكبة ....

الموضوع الرابع

صَنع «فانوس»



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يناقش الحِرَف المفضّلة لدى المصريين.
- يناقش الطرق المختلفة لتزيين «فانوس» يدوي الصنع.
- يشرح أهمّية الحفاظ على التراث الثقافي المصري.

لنتفاعَلْ معًا



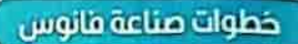
- أيّ الحِرَف المصرية تُفضِّل؟ وأيّها تودّ تجربتها بنفسك؟ وما الخطوة الأولى التي ستُقدِم عليها؟

لنتعلّم

- صُنع «الفانوس».

- استُخدمت الفوانيس الأولى للاحتفال بحلول شهر رمضان المبارك؛ حيث تُزيَّن الشوارع والبيوت بالمصابيح الملوَّنة احتفالًا بالشهر الكريم.

خطوات صناعة فانوس



- **التخطيط:**

- **اختيار الخامات:**

الخشب وذلك لسهولة التعامل معه، والقماش ليتيح تزيين الفانوس بالتطريز.

- **اختيار التصميم:**

البحث عَبْر شبكة الإنترنت واختيار تصميم بسيط، لا يتطلَّب سوى استخدام الأدوات والموادّ اليدوية الأساسية.

- **جمع الأدوات:**

نحتاج لبعض الأدوات والمواد اليدوية البسيطة كالمنشار، المثقاب، مسدّس الشمع، فرشاة طلاء، قطع خشب صغيرة، ورق صنفرة، طلاء، ورق الكلك، والقماش للتزيين.









- **تنفيذ الفانوس:**

١- التحقُّق من أن كل أداة تعمل بشكل صحيح.

٢- استخدام الأداة المناسبة لكل عمل.

٣- ارتداء النظّارات الواقية لحماية العينين.

٤- تقطيع الخشب وتجميع أجزاء الفانوس بالغراء.

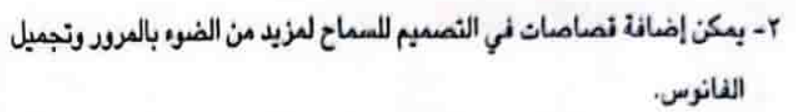
٥- صنفرة الفانوس وطلاؤه وانتظاره حتى يجفّ.

٦- تنظيف الأدوات ووضعها جانبًا.

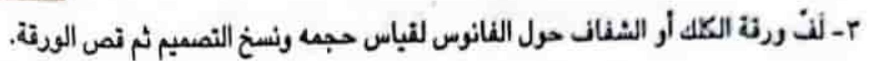
- **التزيين والتطريز:**

- يتم تزيين الفانوس بعدة خطوات:

١- البحث عن صور عَبْر الإنترنت، واختيار إما أشكال هندسية أو طبيعية (طيور وأزهار).



٢- يمكن إضافة قصاصات في التصميم للسماح لمزيد من الضوء بالمرور وتجميل الفانوس.



٣- لفّ ورقة الكلك أو الشفاف حول الفانوس لقياس حجمه ونسخ التصميم ثم قص الورقة.

٤- رسم التصميم على الورقة بحجم مائة في المائة من الورقة (كامل المساحة) ثم نسخ التصميم على القما

٥- يمكن استخدام التطريز للتزيين، وليكن غُرزة الفرع لتحديد التصميم وغُرزة الحشو لملء الفراغات.

٦- وضع ضوء يعمل بالبطارية داخل الفانوس.

٧- تغليف الفانوس بالقماش المُطرّز وتثبيته بمسدس الشمع.

لنستكشف

- ضع علامة (✓) أمام وسيلة تزيين الفانوس التي تفضّلها:

١- استخدام الأشرطة أو الخرز. ( )

٢- باستخدام رسومات حيوانات أو شخصيات كرتونية. ( )

٣- باستخدام ورق ملوّن أو استيكرات. ( )

لنراجع

١- ما الأدوات والموادّ التي تم استخدامها لصُنع «الفانوس»؟

٢- ما التصاميم المصرية التي ترغب في رؤيتها على «فانوس»؟

٣- لماذا تعتقد أنّه من المهمّ مشاركة التراث الثقافي المصري عند اختيار تصميمات لصنع الفانوس؟

نتعلّم من خلال التطبيق

- بعد أن تعلّمنـا كيفيـة صناعـة فانوس، نفِّذ الخطوات الموضَّحة بالصور الآتية لصناعة فانوس يدوي مصنـوع من الخشب:

الخطوة الأولى

– نجمع المواد والأدوات اللّازمة.



الخطوة الثانية

- **مراعاة احتياطات السلامة الآتية:**

١- الحذر عند استخدام الآلات الحادَّة لقطع الخشب حتى لا تُصاب اليد.

٢- ارتداء النظّارات الواقية لحماية العينين عند تقطيع الخشب.

٣- كُنْ حذرًا عند استخدام الغراء.

٤- الحرص على الملابس عند استخدام الطلاء.

٥- إبعاد اليدين عن مسدس الشمع الساخن لتجنُّب الإصابة بالحروق.

٦- تجنَّب لمس اللمبة بعد التوصيل بمصدر الكهرباء (البطارية).

الخطوة الثالثة



- **لصق أجزاء الفانوس:**

- إلصاق الأجزاء الجانبية معًا واحدًا تلو الآخر.
- تأكد من ترك الغراء يجف في كل جزء قبل إضافة الجزء الثاني.

الخطوة الرابعة



- **طلاء الفانوس:**

- قُم بطلاء الفانوس باستخدام الفرشاة بعد الانتهاء من تجميع الفانوس ولصق أجزائه.

الخطوة الخامسة



- **خطط تصميم تزيين الفانوس:**

- قُم بتخطيط التصميم أثناء فترة جفاف الغراء أو الطلاء.

الخطوة السادسة



- **إضاءة الفانوس:**

- ضع الضوء الذي يعمل بالبطارية داخل الفانوس.

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الرابع

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- استُخدمت الفوانيس قديمًا للاحتفال بشهر رمضان. ( )

٢- يمكن استخدام الخشب في صناعة الفانوس. ( )

٣- يجب التحقُّق من عمل كل أداة قبل البدء في صناعة الفانوس. ( )

٤- تنظيف الأدوات بعد الانتهاء من صنع الفانوس أمر غير ضروري. ( )

٥- يمكن استخدام الأشكال الهندسية أو الطبيعية لتزيين الفانوس. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُفضَّل استخدام .... عند صناعة الفانوس اليدوي لسهولة التعامل معه.

أ الحديد ب النحاس ج الخشب د البلاستيك

٢- لسهولة تزيين الفانوس بالتطريز يُستخدم .... في تصنعيه.

أ الخشب ب الورق ج المعدن د القماش

٣- يُستخدم ورق .... لنسخ التصميم على القماش.

أ - الكلك ب الفويل ج الكرتون د الصنفرة

٤- لحماية العينين أثناء صناعة الفانوس يجب ارتداء .... الواقية.

أ القُفَّازات ب النظَّارات ج الأقنعة د الخوذات

٥- للسماح لمزيد من الضوء بالمرور في الفانوس نضيف ....

أ قطع خشب ب قصاصات ج أقمشة د تطريزًا

٦- يُغلَّف الفانوس بالقماش المُطرَّز ويُثبَّت باستخدام ....

أ فرشاة الطلاء ب المثقاب ج مسدس الشمع د المنشار

٧- يتم تجميع أجزاء الفانوس الخشبية باستخدام ....

أ الطلاء ب الغُرز ج الغراء د الورق

③ اكتب رقم وظيفة كل أداة أو مادة في العمود (أ) بالوظيفة المناسبة في العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- مسدس الشمع	(أ) تزيين الفانوس.
٢- ورق الكلك	(ب) تثبيت القماش المُطرَّز على الفانوس.
٣- القماش	(جـ) تجميع أجزاء الفانوس الخشبية.
٤- الغراء	(د) نسخ تصميم التطريز على القماش.



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الثالث والرابع

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- إعادة تدوير الملابس تحتاج كمِّية كبيرة من الطاقة. ( )

٢- يعود تاريخ فنِّ التطريز لقدماء الإغريق. ( )

٣- تُعدُّ البطانية أحد أنواع غُرز التطريز. ( )

٤- عند تصنيع الفانوس اليدوي يُفضَّل اختيار تصميم مُعقَّد. ( )

٥- نستخدم ورق الصنفرة عند صناعة الفانوس. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يساعد فنُّ .... في إعادة تدوير الملابس.

أ التطريز ب الرسم ج التمثيل د الشعر

٢- استخدام الخيوط المتوافرة فقط في التطريز .... البيئة.

أ يضرُّ ب يخرِّب ج يفيد د يدمِّر

٣- كل التصميمات الآتية مستوحاة من الطبيعة ما عدا ....

أ أوراق الأشجار ب الحيوانات ج الأزهار د الأنماط الهندسية

٤- قام المصريون القدماء بإضافة .... في تطريز القطع المهمَّة.

أ الخيوط ب الحديد ج الذهب د الخشب

٥- كل ممَّا يلي غُرز تُستخدم في التطريز ما عدا ....

أ السلسلة ب البطانية ج الحشو د الخاتم

٦- نستخدم البطاريات في صناعة الفانوس اليدوي ....

أ للتزيين ب للإضاءة ج للصق أجزائه د لنقل التصميم

٧- نستخدم ورق الكلك لنقل التصميم على ....

أ الخشب ب الورق ج القماش د البلاستيك

٨- نضيف القُصاصات للفانوس للسماح بمرور المزيد من ....

أ الألوان ب الضوء ج الغُرز د الطلاء

٩- بعد قص الورقة نرسم التصميم عليها بنسبة .... في المائة من حجم الورقة.

أ خمسين ب سبعين ج تسعين د مائة

١٠- عند صناعة الفانوس يجب ارتداء النظَّارات الواقية لحماية ....

أ العينين ب القدمين ج اليدين د الأذنين






الموضوع الخامس
الترويج لابتكاراتك



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يخطِّط لعرض منتج ما في المعرض.
- يوضح أهمِّية العرض الجيِّد للمنتج.
- يقدم مشهدًا ارتجاليًّا مع زميل يحاكي عملية إقناع العميل بشراء منتج في مكان البيع.



لنتفاعل معًا

- **ما المنتجات التي لفتت انتباهك وأثرت فيك عند زيارتك لأحد المتاجر القريبة أو المعارض في مدرستك أو مجتمعك؟ ولماذا؟**

لنتعلَّم

- **عرض الأعمال الفنِّية.**

- تهتم بعض الجمعيات الخيرية بإعادة تدوير الملابس وتستعين ببعض العلامات التجارية للترويج لعملها الخيري؛ ولتنال ثقة العملاء، هناك عدة عوامل لجذب العملاء لشراء المنتجات منها:

• شعار جذَّاب:

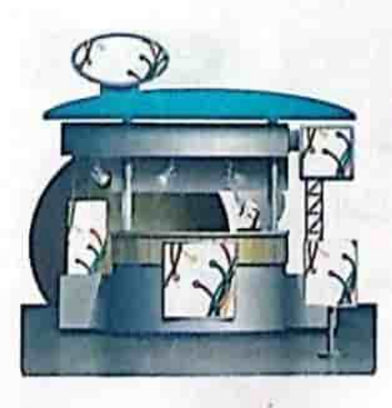
- التصميم الجذَّاب للشعار يؤدي دورًا محوريًّا في تَفرُّد المنتج عن غيره، ويكون عبارة عن رمز أو كلمة تُعبِّر عن العمل، مثال:

زهرة اللوتس التي ترمز للعطاء، وذلك يناسب العمل الخيري.



• تصميم مكان العرض:

- **ترتيب البضائع بشكل فعَّال يساعد على استغلال مساحة العرض بشكل أفضل، وإبراز جمال البضائع عن طريق:**



١- تحديد حجم مكان العرض المراد تصميمه للتخطيط لكمِّية المنتجات المراد عرضها.

٢- استخدام الرفوف أو الدعائم لإضافة مساحة إلى العرض بشكل عمودي أعلى مكان العرض.

٣- استخدام لافتات أو شاشات عرض أو غطاء طاولة طويل لإخفاء الفوضى والمُعدّات.

٤- التدريب على كيفية عرض المنتجات وتلقّي الملاحظات والمقترحات من الزملاء.

• الترحيب بالعملاء:

- أماكن العرض التي يُرحِّب مُروِّجوها بالعملاء بطريقة ودية، تحظى بإقبال كبير من العملاء داخل المعرض.

• طرق جذب العملاء:

- يمكن جذب العملاء عن طريق تصميم دعوات تُظهر مهارة الصانع وتصاميمه المختلفة للفت نظر العملاء وجعلهم يطر[illegible]

الأسئلة.

• البقاء على تواصل:

• يجب الاهتمام بعمل ملصقات ترويجية للعمل عن طريق:

- رسم العلامة التجارية، والشعار، ومواعيد المعارض.

لاحظ أن

المشاركة في تنظيم فعاليات المعرض المدرسي يمدُّنا بخبرات للعمل لاحقًا كمُنظِّم فعاليات.

لنستكشف



• انظر للصورة المقابلة، وأجب عمَّا يأتي:

١- استنتج المنتَج الذي يُروَّج له.

....

....

٢- استنتج أفضل موقع لإقامة مكان بيع المنتج.

....

....

لنراجع

١- ما العوامل الأهمّ التي يجب أخذها في الاعتبار عند التخطيط لمكان عرض المنتجات؟ لماذا؟

٢- كيف يمكنك التفاعل مع العملاء في معرض ما؟ وما أهمِّية التفاعل معهم؟ كيف سيبدو شعار عملك فريدًا من نوعه؟

٣- في رأيك، كيف يمكن للشركات عرض منتجاتها أو خدماتها؟ ما الأفكار المستلهمة من هذه الشركات التي يمكنك تطبيقها عند التخطيط لمكان عرض منتجك؟



نتعلَّم من خلال التطبيق

• بعد أن تعلَّمت خطوات إعداد معرض ناجح، اتَّبع الخطوات الآتية لإعداد المعرض الخاص بك بشكل ناجح:

الخطوة الأولى

• اختر موضوع معرضك ممَّا يلي، ثم ضع له عنوانًا مناسبًا:

(١)



قطع فنية

(٢)

مشاريع مدرسية

(٣)

المنتجات الحِرَفيَّة

- الموضوع الذي اخترته رقم ....
- عنوان معرضك هو ....

الخطوة الثانية

• اختر موقعًا وذلك عن طريق الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما المساحة التي تحتاجها لإقامة معرضك؟

....

- ما عدد أماكن العرض التي تريد إعدادها وعدد الأفراد التي تود حضورهم؟

....

- ما التسهيلات التي تحتاج إليها؟

....

- مَن سيقوم بتوريد أو إنشاء أماكن العرض؟

....

- هل تعتقد أنك تستطيع الحصول على إذن؟

....

الخطوة الثالثة

- مَن سيحضر المعرض:

- اختر جمهورك المستهدف؟

(أفراد الأسرة – زملاء الدراسة – أفراد المجتمع)

- كم عدد الحضور الذي تتوقعه؟

....

- كيف ستعلم المهتمين بمعرضك؟

....

الخطوة الرابعة

- ارسم خريطة لمساحة المعرض توضح فيها المداخل والمخارج وطريقة تنظيم أماكن العرض والمرا المتاحة، مثل: مياه الشُرب، ودورات المياه، ومناطق الجلوس:

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الخامس

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن استخدام العلامات التجارية للترويج للعمل. ( )
٢- المشاركة في تنظيم الفعاليات بالمدرسة يكسبنا خبرات مفيدة. ( )
٣- تحديد حجم مكان العرض أمر غير مهم. ( )
٤- أماكن العرض التي يتجاهل أصحابها الزائرين تجذب العملاء. ( )
٥- تساهم الملصقات في نجاح المعارض. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- نستخدم .... لإضافة مساحة إلى العرض بشكل عمودي.
أ الملصقات — ب الرفوف — ج الشعار — د الشاشات

٢- نستخدم .... لإخفاء الفوضى.
أ اللّافتات — ب الرفوف — ج الملصقات — د البطاقات

٣- لإخفاء المُعدّات نستخدم ....
أ الملابس — ب البضائع المعروضة — ج شاشات عرض — د العملاء

٤- لنجاح المعرض يجب الترحيب بالزوار بطريقة ....
أ عدائية — ب ودية — ج عنيفة — د ساخرة

٥- للتدريب على كيفية عرض المنتجات نتلقَّى .... من الزملاء.
أ الهدايا — ب الشكر — ج الطعام — د الملاحظات

٦- تشمل الملصقات الترويجية كلًّا ممّا يأتي ما عدا ....
أ عيوب المنتج — ب العلامة التجارية — ج شعار المنتج — د مواعيد المعارض

٧- تصميم .... جذّاب يؤدّي دورًا محوريًّا في تفرُّد المنتَج.
أ أكشاك — ب أرفف — ج شعار — د كُتب

③ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الأرفف – دعوات – كلمة – العملاء)

١- التصميم المختلف لـ .... المعرض يلفت نظر العملاء.
٢- تُستخدم .... لإضافة مساحة بشكل عمودي فوق مكان العرض.
٣- عند تصميم الشعار يمكن استخدام رمز أو ....

شخصيات مصريّة مؤثّرة

د. أحمد مستجير



مـن هـو؟

- وُلِد عام ١٩٣٤م بقرية الصلاحات بمركز بني عبيد بمحافظة الدقهلية.
- توفِّي عام ٢٠٠٦م.
- حصل على البكالوريوس من كلية الزراعة جامعة القاهرة.
- عمل مهندسًا زراعيًا لمدة قصيرة في الإصلاح الزراعي بعزبة «الفؤادية» بالقرب من قريته «الصلاحات».
- حصل على منحة من المركز القومي للبحوث للحصول على درجة الدكتوراه من جامعة إدنبرة بالمملكة البريطانية، عام ١٩٦٠م.
- حصل على درجة الدكتوراه في ١٤ نوفمبر ١٩٦٣م.
- عمل بعد عودته للقاهرة كمدرس بكلية الزراعة جامعة القاهرة وتدرَّج في الدرجات العلمية حتى حصل على الأستاذ
- أصبح عميدًا لكلية الزراعة من ١٩٨٦م إلى ١٩٩٥م.

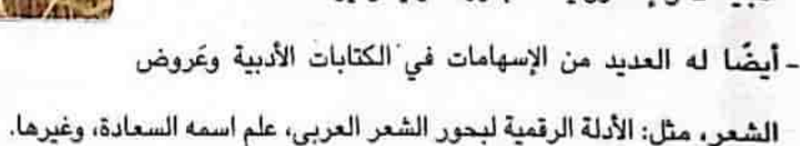
أهم إنجازاته:

- ساهم في أكثر من ميدان علمي وأدبي وإنساني.



- كثَّف جهوده في استنباط أنواع جديدة من المحاصيل، وكذلك في مجال الإنتاج الحيواني؛ فقام بتأسيس مركز علوم الوراثة.
- أصبح رائد علم الهندسة الوراثية في مصر والعالم العربي.
- كان عضوًا في ١٢ هيئة وجمعية علمية وثقافية، منها: مجمع الخالدين، الجمعية المصرية لعلوم الإنتاج الحيواني، الجمعية المصرية للعلوم الوراثية ، واتحاد الكتاب، ولجنة المعجم العربي الزراعي ومجمع اللغة العربية بالقاهرة.

- مشروع «زراعة الفقراء» أحد أبرز إنتاجاته؛ حيث بدأ العمل فيه عام ١٩٨٩م بمساعدة عدد كبير من المتخصصين في مجال الزراعة، لاستنباط سلالات من القمح والأرز تتحمَّل درجات عالية من الملوحة والجفاف يبدأ الاستفادة منها في زراعة الصحراء في الدول النامية.
- استفادت دول كثيرة من أبحاثه عن زراعة القمح بواسطة مياه البحر مباشرة دون تحليتها.
- له العديد من المؤلَّفات في مجال الزراعة، مثل: مقدمة في علم تربية الحيوان، التحسين الوراثي لحيوانات المزرعة، النواحي التطبيقية في تحسين الحيوان والدواجن.



- له العديد من التراجم في العلوم والفلسفة، مثل: التطور الحضاري للإنسان، ارتقاء الإنسان، الربيع الصامت، الانقراض الكبير، عصر الجينات والإلكترونيات، البذور الكونية وغيرها.
- أيضًا له العديد من الإسهامات في الكتابات الأدبية وعَروض الشعر، مثل: الأدلة الرقمية لبحور الشعر العربي، علم اسمه السعادة، وغيرها.

الجوائز التي حصل عليها:

- **حصل على العديد من الجوائز؛ فعلى سبيل المثال لا الحصر:**
  - جائزة الدولة التقديرية للعلوم والزراعة.
  - وسام العلوم والفنون من الطبقة الأولى.
  - جائزة مبارك في العلوم والتكنولوجيا المتقدمة وغيرها من الجوائز.

لنراجع

١- ما العوامل التي ساعدت الدكتور أحمد مستجير على النجاح في عمله؟

٢- كان للدكتور أحمد مستجير إسهامات واهتمامات أدبية. دَلِّل على صدق العبارة.

٣- كيف استفادت دول العالم من إنجازات الدكتور أحمد مستجير؟



الموضوع السابع

المستكشف النشط



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدد طرقًا مختلفة لتسويق الأعمال الفنية الثقافية.
- يشرح طبيعة عمل رائد الأعمال.

لنتفاعل معًا

- **في رأيك، ما أهمية تقديم فكرة مبتكرة لتكون رائد أعمال ناجحًا في أحد المجالات التي تهمك؟**

لنتعلم



- **السيدة ريبيكا هوي.**

- رائدة أعمال ومستكشفة في ناشيونال جيوجرافيك.
- حاصلة على درجة البكالوريوس في إدارة الأعمال والدراسات الحضرية.
- حائزة على درجة الماچيستير في تخطيط المدن.

رائد الأعمال

هو الشخص الذي يحدد فرصة تجارية ويقوم بتأسيس مشروع تجاري يقدم من خلالة منتجًا أو خدمة معيَّنة لتلبية حاجات السوق.

السيدة هوي والفنَّانون المبدعون

- كان لديها فكرة مبتكرة استطاعت أن تحولها إلى مشروع تجاري.
- ساعدت الفنَّانين في المجتمعات حول العالم على تسويق تصميماتهم والحصول على عائد مادي مستدام.
- قامت السيدة هوي بمساعدة الفنَّانين الموهوبين والمبدعين في القرى الريفية عندما لاحظت أنهم يغادرون للبحث عن عمل في المدن. فهؤلاء الفنَّانون يتمتعون بتراث ثقافي ينبع من بيئتهم وتاريخهم وهويتهم.



أفكار السيدة هوي الإبداعية

- استخدام شبكة الإنترنت لتسويق الأعمال الفنيَّة، وقامت بإنشاء موقع إلكتروني يتيح للفنَّانين عرض تصاميمهم بعيدًا عن أي ضرر.

الموقع الإلكتروني

- يُمكِن للمصممين حول العالم أن يدفعوا مقابل الاطلاع على تصاميم الفنَّانين والتواصل معهم من أجل التعاون سويًا.
- يتقاضى الفنَّانون مقابلًا ماديًّا عند حصول الشركات على تراخيص لاستخدام تصميمات المنتجات (مثل: الملابس والأدوات المكتبية).
- بمجرد رفع التصميمات إلى الموقع الإلكتروني؛ يصبح في إمكان الشركات من كافة أنحاء العالم الوصول إليها بشكل سهل.

دور السيدة هوي تجاه الموقع الإلكتروني

- يتمثل دورها بالعمل على جذب الشركات إلى الموقع؛ وذلك لأن من الضروري أن تعرف الشركات بوجود هذا الموقع الإلكتروني وتقوم بزيارته باستمرار للاطلاع على التصاميم الجديدة.
- قامت بترجمة القيمة الثقافية لعمل المُصمِّمين.
- تعمل شركتها كمنصَّة تسهل عملية العثور على تصاميم فنِّية.

رأس المال

- هو الأموال أو المُعدّات التي يحتاجها رواد الأعمال عند البدأ في تأسيس مشروع تجاري صغير.
- يمكن توفير «رأس المال» من خلال توفير مبلغ من المال تم ادِّخاره أو قرض يجب سداده فيما بعد.

دعم هوي للفنّانين

- تقوم شركة السيدة هوي بتوفير جهاز كمبيوتر وماسح ضوئي للفنَّانين الموجودين في قرية ما (تُعتبَر أجهزة الكمبيوتر وأجهزة الماسح الضوئي هي رأس المال للفنَّانين)؛ حيث يتشاركون جميعًا في استخدام المُعدّات.
- عندما تقوم إحدى الشركات العالمية بدفع مبلغ مالي للحصول على ترخيص لاستخدام أحد التصميمات المعروضة على الموقع، تقوم شركة السيدة هوي بتخصيص جزء من دفعات الأرباح لتحسين المجتمع.
- استخدم الفنَّانون المال للتعلُّم والاحتياجات المنزلية والضروريات الأخرى للأسرة.
- تقدر السيدة هوي أن الدخل الذي يحقِّقه الفنَّانون في الوقت الحالي يعادل ٢٥٪ أكثر ممَّا كانوا يكسبونه في السابق.
- يوجد على الموقع الإلكتروني الخاص بالسيدة هوي أكثر من ١٠ آلاف تصميم لفنَّانين من ٣١ مجتمعًا محليًّا من حول العالم.



لنستكشف

- فكرٌ في المشكلات التي تواجه مجتمعك المحلي، واختر إحداها ثم أجب عن الآتي:

١- المشكلة التي اخترتها. ....

٢- المشروع الذي يساهم في حل المشكلة. ....

٣- المنتج أو الخدمة التي سيقدمها المشروع. ....

لنراجع

١- ما أهمية تحسين سُبُل المعيشة لفنّاني التراث؟

٢- ما المِهن التي تتطلَّب التمتُّع بمهارات فنِّية؟

٣- ما المِهن التي تجمع بين المهارات الفنِّية والتكنولوجية.

نتعلَّم من خلال التطبيق

- بعد التعرُّف على معنى رائد الأعمال؛ إليك بعد الخطوات التي يجب اتِّباعها ليكون الشخص رائد أعمال من أصحاب المشروعات الصغيرة:

الخطوة الأولى

- **تحديد مجال العمل:**

– قد يبدأ المشروع الصغير في مجال الموضة والأزياء مثلًا؛ وذلك بأفكار بسيطة كتصميم القمصان والطباعة عليها، إعادة تدوير الملابس أو تطريزها، صناعة المُربَّى أو افتتاح محل لبيع الأزهار.

الخطوة الثانية

- **تحديد شريحة العملاء المستهدفين:**

– بمعنى مَن سيشتري المنتج أو الخدمة، فمن المهم أن يكون رواد الأعمال قادرين على تحديد مواصفات العملاء المستهدفين

الخطوة الثالثة

- **التفكير في المنتج:**

– يجب اختيار منتج أو خدمة يحتاج إليها الأفراد الذين ينتمون للشريحة المستهدفة، مثل: الملابس (الرسمية أو غير الرسمية (الكاجوال) المناسبات الخاصَّة أو الرياضية).

– بعد ذلك يعمل رواد الأعمال على إيجاد احتياجاتهم من خدمات ومُعدَّات وعُمَّال؛ ليتمكنوا من تصنيع المنتج أو تقديم الخدمة.



- **أمثلة للمشاريع التي يمكن لرواد الأعمال بيعها والتسويق لها عبر الإنترنت:**

١- المنتجات الخشبية مثل الفانوس.

٢- إنشاء شركة لأعمال السبّاكة.

٣- إعادة تدوير الملابس والحُلي للحفاظ على البيئة.

لاحظ أن

يمكن بدء المشروعات الصغيرة بأموال محدودة، لكن في الوقت ذاته توجد طرق للحصول على قروض لتمويل المشروعات الصغيرة كالقروض التي تقدمها البنوك (مع التعهد على رد المبلغ المالي للقرض بعد فترة محددة).

- **في ضوء ما سبق أجب عمًا يأتي:**

١- ما الخطوة الأكثر صعوبة؟

....

٢- لماذا يُعدُّ من المهم مراعاة احتياجات عملائك؟

....

٣- ما العوامل الرئيسية التي تسهم في نجاح أي منتج جديد؟

....

- **قم بإجراء بحث عن مشروع تجاري في مجال الموضة والأزياء، ثم قم بإجراء دراسة للسوق لتساعدك في تحديد احتياجات المشروع والعملاء المستهدفين، ثم إملاء الاستبيان الآتي:**

استبيان الأزياء والملابس (شاركنا رأيك)

- **الاســــــم :** .... • **السنّ:** ....
- **المهنة/ الوظيفة :** ....

– ما أكثر ما يعجبك في الملابس/ الحُليّ التي تستخدمها حاليًّا: اللون، أم الخامة، أم التصميم، أم شيء آخر؟

....

– ما المنتج الذي تودُّ شراءه، سواء من الملابس أو الحُليّ، لكن لا يمكنك العثور عليه بسهولة؟

....

– ما السعر المناسب لهذا المنتج الجديد؟

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع السابع

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- رائد الأعمال هو الذي يقوم بتأسيس مشروع تجاري لتقديم خدمة ما. ( )

٢- حاولت السيدة هوي مساعدة الفنَّانين في المجتمعات حول العالم. ( )

٣- رأت السيدة هوي أن الرسائل الورقية هي الطريقة الأمثل لتسويق الأعمال الفنِّية. ( )

٤- تأسيس أي مشروع لا يحتاج إلى رأس مال. ( )

٥- يمكن توفير رأس المال عن طريق ادِّخار المال. ( )

٦- عرض تصميمات الفنَّانين على موقع إلكتروني يحميها من التعرُّض للأضرار. ( )

٧- تحصل الشركات على التصميمات من موقع السيدة هوي مجانًا. ( )

٨- تعمل شركة هوي كمنصَّة لعرض الأعمال الفنِّية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الأموال والمُعدَّات التي يحتاجها رواد الأعمال لتأسيس مشروع تجاري يُعرف باسم ....

أ المشاريع الصغيرة ب القروض ج رأس المال د الأرباح

٢- الدور الذي تقوم به شركة السيدة هوي هو .... الشركات إلى الموقع.

أ جذب ب تنفير ج إبعاد د شراء

٣- ساعدت السيدة هوي الفنَّانين الموهوبين في تسويق تصميماتهم والحصول على ....

أ رخصة قيادة ب عائد مادي ج تصاميم فنِّية د أجهزة تلفزيونية

٤- تقدِّر السيدة هوي أن الدخل الذي يحقِّقه الفنَّانون في الوقت الحالي هو .... أكثر من السابق.

أ ٥٥٪ ب ١٠٠٪ ج ٢٥٪ د ٧٥٪

٥- أنشأت السيدة هوي .... يتيح للفنَّانين عرض تصاميمهم بعيدًا عن أي ضرر.

أ مؤتمرًا صحفيًّا ب معرضًا ج مصنعًا د موقعًا إلكترونيًّا

③ صوِّب ما تحته خط بالعبارات الآتية:

١- رائد الأعمال هو شخص يُأسِّس مكتبة ثقافية. (..................)

٢- ساعَد مشروع هوي الفنانين في المدن. (..................)

٣- يغادر الفنَّانون الريف بحثًا عن فرص تعليم. (..................)

٤- تقوم السيدة هوي بتسويق الأعمال الفنِّية باستخدام معرض فنِّي. (..................)

٥- ينقسم رأس المال الضروري لتأسيس مشروع إلى أموال وطعام. (..................)



تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعات السادس والسابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- حصل د. أحمد مستجير على الدكتوراه من جامعة إدنبرة بالمملكة البريطانية. ( )

٢- تعدَّدت إسهامات د. أحمد مستجير، ولم تقتصر على الجانب العلمي. ( )

٣- يجب أن تبدأ المشاريع الصغيرة بأفكار معقدة. ( )

٤- يُعدُّ د. مستجير رائد علم الهندسة المعماريَّة في العالم العربي. ( )

٥- أسَّسَ د. مستجير مركز علوم المحاصيل. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- حصل د. مستجير على جائزة الدولة التقديرية في مجال العلوم و ....

أ الطب — ب البيئة — ج الزراعة — د الهندسة

٢- ركَّبت شركة «السيدة هوي» أجهزة حاسوب .... الجودة في القرى.

أ سيئة — ب عالية — ج متوسطة — د متدنية

٣- أسَّسَ د. مستجير مشروع زراعة .... لاستنباط سلالات من القمح والأرز تتحمَّل الملوحة والجفاف.

أ الأغنياء — ب الفقراء — ج الشباب — د الأطفال

٤- تُعدُّ مَنصَّة «هوي» وسيلة .... للأعمال الفنِّية.

أ عرض — ب مسح — ج جذف — د تسجيل

٥- استفادت بعض الدول من زراعة محصول .... بفضل أبحاث د. مستجير.

أ البنجر — ب الأرز — ج القمح — د الشعير

٦- تعمل منصَّة هوي على تسهيل الحصول على الأعمال ....

أ العلمية — ب الفنِّية — ج الأدبية — د درامية

٧- اهتم د. مستجير بعِلم الهندسة .... بشكل خاصّ.

أ المعمارية — ب المدنية — ج الكهربائية — د الوراثية

٨- يحقِّق الفنَّان بموقع السيدة هوي حاليًا .... ٪ أكثر من السابق.

أ ١٠٠ — ب ٧٥ — ج ٥٠ — د ٢٥

٩- تُعدُّ ترجمة (الربيع الصامت) إحدى إسهامات د. مستجير في علم ....

أ الوراثة — ب الإنتاج الحيواني — ج الفلسفة — د زراعة المحاصيل

١٠- تخصص شركة السيدة هوي جزءًا من الأرباح لتحسين ....

أ التعليم — ب الثقافة — ج المجتمع — د البيئة

أسئلة الكتاب المدرسي على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① اقرأ وأجِب:

١- ما الفرق بين المهارات الفنيَّة والشخصية؟ أعطِ مثالين عن كل منهما.

٢- ما أبرز الأمور التي يجب التفكير فيها عند تنسيق الأزهار؟

٣- ما فوائد إعادة تدوير الملابس؟

٤- ما بعض الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تصميم «فانوس» وتزيينه؟

٥- ما أهمية الترتيب الفعَّال للمنتجات في المعارض؟

② اكتُب:

فكِّر بمجتمعك وبمشكلاته البيئية. كيف يمكن تحسين هذا الواقع من خلال إعادة التدوير؟ وما المزايا الأخرى ا

ترتبط بإعادة التدوير؟

③ فكِّر وأجِب:

١- ما الوظيفة التي ترغب في العمل بها في المستقبل؟ ما المهارات الفنيَّة والشخصية التي ستحتاج إليها في هذا المنص

وكيف يمكنك البدء في تطويرها الآن؟

٢- ما بعض الأمور الأساسية التي يجب تَذكُّرها عند تصميم إعلان للترويج لمنتج أو خدمة ما؟ في رأيك لماذا هي مهم

④ راجِع وأجِب:

١- ما نوع تنسيق الأزهار الذي تقوم به؟

٢- تخيَّل أنك ستصنع «فانوسًا» بتصميم مُستوحًى من التراث المصري. ما العوامل التي ستؤثر في اختيارك للتصمي

⑤ لماذا يُعتبر التصميم مهمًّا؟



تدريبات سلاح التلميذ المتنوّعة على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - اكتساب المهارات المتنوّعة أحد عوامل نجاح الموظف. ( )

٢ - تُعدُّ مهارة التفكير التحليلي إحدى المهارات الفنّية المهنيّة. ( )

٣ - يقوم الطالب بتكوين علاقات اجتماعية مفيدة عَبْر العمل التطوعي. ( )

٤ - قد يكتسب الطالب مهارات جديدة عند زيارة أحد أماكن العمل. ( )

٥ - يساعد التعلُّم الأكاديمي في اكتساب المهارات المختلفة. ( )

٦ - يجب إبعاد الزهور بعد قطفها عن الإضاءة المباشرة. ( )

٧ - في التنسيق المتناظر يوضع أقصر أفرع الأزهار في المنتصف. ( )

٨ - تتعدَّد أساليب تنسيق الأزهار ولا تقتصر على أسلوب محدَّد. ( )

٩ - يمكن استخدام الخشب في صناعة أواني الأزهار. ( )

١٠- فنُّ تنسيق الأزهار من الفنون الحديثة. ( )

١١- صناعة ملابس جديدة يُسبِّب تراكم المخلَّفات. ( )

١٢- يمكن استخدام الأنماط الهندسية في تصميم التطريز. ( )

١٣- يعود تاريخ فنِّ التطريز لقدماء المصريين. ( )

١٤- تساعد إعادة تدوير الملابس القديمة في الحفاظ على البيئة. ( )

١٥- تستهلك إعادة تدوير الملابس القديمة كميات كبيرة من الطاقة. ( )

١٦- نستخدم القماش في صناعة الفانوس لسهولة تزيينه بالتطريز. ( )

١٧- يجب ارتداء القُفَّازات لحماية العينين أثناء صناعة الفانوس. ( )

١٨- يُستخدم الطلاء في تجميع أجزاء الفانوس الخشبية. ( )

١٩- استخدام ورق الكلك إحدى مراحل صناعة الفانوس. ( )

٢٠- التصميم المختلف لدعوات المعرض يلفت نظر العملاء. ( )

٢١- لإضافة مساحة بشكل عمودي لمكان العرض نستخدم اللَّافتات. ( )

٢٢- يمكن استخدام الرموز عند تصميم الشعار. ( )

٢٣- يجب أن تشمل الملصقات الترويجية للمعارض العلامة التجارية. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١ - يستكشف الطالب الوظيفة الملائمة لتطلُّعاته من خلال ....

أ العمل التطوعي ب الوظائف المؤقتة ج التعلُّم الأكاديمي د زيارة الأقارب

٢ - يحقِّق العمل التطوعي مبدأ ....

أ المواطنة ب العدالة ج المساواة د الأمانة

٣ - للحفاظ على الأزهار بعد قطفها يجب عدم تعرُّضها لـ ....

أ المياه الباردة ب تيارات الهواء ج الأسمدة الطبيعية د المبيدات الحشرية

٤ - أسرع أجزاء الزهرة المقطوفة في التعفُّن هو الأوراق الموجودة في الجزء السفلي من ....

أ البتلات ب الجذور ج الأوراق د الساق

٥ - لحفظ الأزهار بعد قطفها، تتم إضافة .... لماء الزهرية.

أ الأسمدة ب المبيدات ج العطور د الأسبرين

٦ - لإعادة تدوير الملابس نستخدم فنَّ ....

أ التطريز ب النحت ج التمثيل د الرسم

٧ - تُعدُّ البطانية أحد أنواع .... فنِّ التطريز.

أ تصميمات ب أدوات ج غُرز د منتجات

٨ - الأكثر استفادة من إعادة تدوير الملابس هو قطاع ....

أ الصناعة ب السياحة ج الزراعة د البيئة

٩ - استُخدمت الفوانيس لأول مرة في مصر للاحتفال بـ............ .

أ عيد الأضحى ب عيد الفطر ج شهر رمضان د عيد العُمّال

١٠- تُستخدم الأدوات اليدوية .... في صناعة الفانوس اليدوي.

أ الحديثة ب التكنولوجية ج المتطورة د الأساسية

١١- يمكن استخدام .... في تحديد التصميم الذي يُزيِّن به الفانوس.

أ غُرزة الفرع ب ورق الكلك ج الصنفرة د القماش

١٢- عامل الجذب الرئيسي لنيل ثقة العملاء هو ....

أ سعر المنتَج ب الجودة ج التصميم د العلامة التجارية

١٣- الغرض من استخدام الرفوف أو الدعائم في تصميم مكان العرض ....

أ إضافة مساحة ب إخفاء الفوضى ج جذب العملاء د الترحيب بالعملاء

١٤- أفضل الطرق للترحيب بالعملاء في المعارض الطريقة ....

أ الصارمة ب الرسمية ج الودية د التنافسية



اختبارات سلاح التلميذ على المحور الرابع

الاختبار الأول

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة

١- يلفت التصميم المختلف للدعوات الخاصة بالمعرض نظر العملاء. ( )

٢- يُقطع ساق الزهرة قطعًا مستقيمًا قبل وضعها في الزهرة. ( )

٣- يُعدُّ فنُّ التطريز أحد الفنون المستحدثة التي لم تُعرف في الماضي. ( )

٤- تشمل المهارات الفنية التفكير الإبداعي. ( )

٥- الحفاظ على البيئة بفضل إعادة تدوير الملابس القديمة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- لإضافة عناصر غذائية لمياه الزهرية نضيف ....

أ الأسمدة ب الملح ج السُّكَّر د المبيدات

٢- إهمال إعادة تدوير الملابس وإنتاج ملابس جديدة يستهلك كميات كبيرة من ....

أ المياه ب الطاقة ج الغذاء د الدهون

٣- يعود تاريخ فنِّ التطريز لقدماء ....

أ المصريين ب الإغريقيين ج العراقيين د اليونانيين

٤- ارتبط ظهور الفانوس بشهر ....

أ شوال ب صفر ج رجب د رمضان

٥- يستفيد الطالب من مشاركته في فعاليات المدرسة، لأنه يكتسب ....

أ نقودًا ب خبرات مختلفة ج جوائز ذهبية د بضائع

٦- للسماح بمرور مزيد من الضوء للفانوس يضاف إليه ....

أ ورق الكلك ب الصنفرة ج القُصاصات د القماش المُطرَّز

٧- عند إقامة معرضك يجب اتِّخاذ علامة تجارية ....

أ خاصة بك ب محلِّية ج عامَّة للجميع د عالمية

٨- يتعلَّق نجاح الموظف أو فشله باكتسابه ....

أ الوزن ب المال ج المهارات د الجوائز

٩- تُعتبر .... من المهارات الفنِّية المُهمَّة.

أ المرونة ب حياكة الملابس ج التحفيز د الوعي الذاتي

١٠- توضع الأزهار بشكل متدرج في الطول في التنسيق ....

أ الرأسي ب المتماثل ج غير المتماثل د غير الرأسي

الاختبار الثاني

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- نضع داخل الفانوس ضوءًا يعمل بالبطاريات. ( )

٢- يكوِّن الطالب علاقات اجتماعية تقوده إلى تطوير ذاته عَبْر العمل التطوعي. ( )

٣- يمكن تصميم الشعار باستخدام أكثر من جملة. ( )

٤- يختلف أسلوب تنسيق الأزهار ولا يقتصر على أسلوب واحد. ( )

٥- تُعدُّ الوردة أحد أنواع غُرز التطريز. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يمكن اكتساب .... من خلال العمل التطوّعي.

أ الأموال ب المناصب ج المهارات د المسابقات

٢- فنُّ التطريز هو فنُّ صناعة ....

أ المصابيح الكهربائية ب الملابس المُزيَّنة ج الكتب التراثية د التماثيل المنحوتة

٣- تُستخدم بعض الغُرز في .... الفانوس.

أ لصق ب تزيين ج إنارة د تجميع

٤- يمكن إضافة .... في الزهرية لحفظ الأزهار المقطوفة.

أ الألوان ب الكيماويات ج الأموال د الأسبرين

٥- الهدف من تحديد حجم مكان العرض المراد إقامته تحديد كمِّية ....

أ المعروضات ب مقاعد العملاء ج المُعدّات د الزائرين

٦- يُعدُّ إتقان مبادئ الهندسة أحد أنواع المهارات ....

أ الشخصية ب الفنِّية ج الرياضية د اللغوية

٧- أفضل طريقة لإخفاء الفوضى والمُعدّات في مكان العرض استخدام ....

أ الرفوف ب الدعائم ج اللّافتات د البضائع

٨- يتم تثبيت القماش المُطرَّز على الفانوس باستخدام ....

أ الغُرز ب مسدس الشمع ج الغراء د ورق الكلك

٩- للحفاظ على الأزهار من التعفُّن يجب أن .... الموجودة في أسفل الساق.

أ نزيل الأوراق ب نغمرها بالماء ج نقطع الزهرة د نزيل الجذور

١٠- يعود تاريخ فنِّ .... إلى المصريين القدماء.

أ السينما ب التطريز ج الأوبرا د الباليه

الاختبار الثالث

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يؤدي الشعار دورًا محوريًا في تفرُّد المنتَج. ( )
٢- يساعد التعليم الفنِّي في اكتساب المهارات المختلفة. ( )
٣- يجب اختيار الأزهار ذات السيقان المفكَّكة للتنسيق. ( )
٤- يمكن العثور على تصميمات جديدة للتطريز أثناء مطالعة المجلّات. ( )
٥- يكتشف الطالب مهارات جديدة عند زيارته لأماكن عمل مختلفة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يكون الجانبان غير متشابهَين في ألوان الأزهار في التنسيق ....
أ المتناظر ب الرأسي ج المتماثل د غير المتماثل

٢- أولى خطوات إعادة تدوير الملابس بالتطريز هي تحديد .... التطريز.
أ مساحة ب ألوان ج خيوط د غُرز

٣- أحد إجراءات السلامة عند صناعة الفانوس اليدوي استخدام ....
أ الأحذية المتينة ب الكمامة ج النظّارات الواقية د القناع

٤- تتحقَّق المواطنة المسئولة في خدمة المجتمع عَبْر ....
أ زيارة أماكن العمل ب العمل التطوعي
ج الوظائف المؤقتة د ممارسة الألعاب الإلكترونية

٥- الخطوة الأخيرة في إعداد مكان العرض ....
أ التدريب ب تلقي الملاحظات ج تصميم الدعوات د الترحيب بالعملاء

٦- إضافة قرص أسبرين للزهرية يساعد على .... الأزهار.
أ حفظ ب نمو ج إطالة د تكاثر

٧- للحفاظ على البيئة يجب أن .... الملابس القديمة.
أ نرمي بالمهملات ب نحرق ج نمزِّق د نعيد تدوير

٨- لقياس حجم الفانوس نلف حوله ....
أ القماش ب القُصاصات ج ورق الكلك د قطع الخشب

٩- يجب ارتداء النظّارات الواقية أثناء صناعة الفانوس لحماية ....
أ اليدين ب العينين ج القدمين د الأذنين

١٠- أحد أنواع التصميمات التي يمكن استخدامها في التطريز هو ....
أ رموز الجبر ب الخرائط الجغرافية ج الأنماط الهندسية د القواعد النحوية

الاختبار الرابع

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تحتوي الملصقات الترويجية على عيوب المنتج. ( )

٢- يمكن أن تواكب الملابس القديمة الموضة باستخدام التطريز. ( )

٣- لا بُدَّ أن يقطع ساق الزهرة المقطوفة بشكل مستقيم. ( )

٤- يُستخدم ورق الصنفرة في صناعة الفانوس اليدوي. ( )

٥- يمكن للطالب استكشاف ما إذا كانت وظيفة ما تتماشى مع تطلُّعاته المهنية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يحتاج الموظفون الناجحون لاكتساب مهارات ....

أ فنّية — ب حركية — ج رياضية — د تجارية

٢- لا بُدَّ أن يكون مُنسِّق الزهور .... في تنسيق الأزهار.

أ ضعيفًا — ب جاهلًا — ج بارعًا — د فاشلًا

٣- يُستخدم ورق الكلك في .... التصميم.

أ تنفيذ — ب نسخ — ج تطريز — د لصق

٤- الهدف من تصميم دعوات لتعريف العملاء بمهارة الصانع هو ....

أ إعداد المكان — ب جذب العملاء — ج تهريب العملاء — د الترحيب بالعملاء

٥- احتفل المصريون قديمًا بحلول شهر رمضان باستخدام ....

أ الفوانيس — ب الكشافات — ج الشموع — د الأقلام

٦- أول إجراء بعد .... الأزهار هو إزالة أوراق الجزء السفلي في الساق.

أ زراعة — ب ري — ج تجفيف — د قطف

٧- شعار زهرة اللوتس يرمز إلى ....

أ البخل — ب العطاء — ج النور — د الحياة

٨- تساهم المهارات في تحقيق الأداء الفعّال في ....

أ المجتمع المَحلّي — ب المجتمع الخارجي

ج المجتمع الإقليمي — د المجتمعات ككل

٩- لصُنع القطع المهمّة استخدم المصريون القدماء خيوط ....

أ البلاستيك — ب الذهب — ج الصوف — د الموهير

١٠- لإضافة المزيد من التنوُّع على تصميم التطريز يجب تعلُّم المزيد من ....

أ المهارات — ب اللغات — ج الغُرز — د الألعاب

الاختبار الخامس

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُحقّق الوظائف المؤقتة المواطَنة المسئولة. ( )

٢- يتم تجميع أجزاء الفانوس الخشبية باستخدام الغُرز. ( )

٣- التعامل بتجاهل مع العملاء يروِّج للمنتَج. ( )

٤- لضمان النجاح يجب الاطلاع على آخر المستجدّات في مجال العمل. ( )

٥- يُستخدم القماش في صناعة أواني تنسيق الأزهار. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يجب مواصلة التعلُّم طوال العمر وقبلها اكتساب المعارف ....

أ الثانوية ب الابتدائية ج العليا د المتطورة

٢- يجب إجراء عملية .... الزهور بعد قطفها وذلك بغمرها في الماء البارد لمدة ساعة.

أ تسخين ب تدفئة ج تبريد د بسترة

٣- الهدف من اختيار الأزهار للتنسيق بمواصفات معيَّنة هو أن ....

أ تزيد أوراقها ب تذبل أوراقها ج تبدو مصنعة د تدوم أطول

٤- كل ما يأتي من أدوات التطريز ماعدا ....

أ الإبرة ب الخيط ج القماش د المفك

٥- يمكنك صناعة فانوس يدويًّا في المنزل مستخدمًا ....

أ القماش والحديد ب البلاستيك والنحاس

ج الخشب والقماش د الحديد والبلاستيك

٦- أهم مواصفات الأزهار للتنسيق أن تكون ذات ....

أ سيقان متماسكة ب ألوان باهتة ج رائحة سيئة د جذور طويلة

٧- استخدام الخيوط الموجودة لدينا بدلًا من شراء أخرى .... البيئة.

أ يضرُّ ب يفيد ج يدمِّر د يستنزف

٨- استُخدمت الفوانيس في البداية بمصر من أجل ....

أ التفريق ب الإنارة ج الاحتفال د اللعب

٩- يمكن استخدام اللّافتات لإخفاء .... داخل المعرض.

أ العملاء ب البضائع ج الفوضى د الملصقات

١٠- يمكن استخدام خيوط من معدن .... في التطريز كما فعل المصريون القدماء.

أ الزئبق ب الحديد ج الفضة د الذهب



المراجعة العامَّة

أهم المصطلحات

المصطلح	التعريف
الحروق	هي إصابات تنتج عن التعرُّض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي.
حروق الدرجة الأولى	أبسط الأنواع وتؤثر في الطبقة الخارجية فقط من الجلد (البشرة).
حروق الدرجة الثانية	تؤثر في الطبقة الخارجية (البشرة) والطبقة الثانية من الجلد (الأدمة) وتكون أ إيلامًا وغالبًا يصاحبها تقرُّحات وخطر الإصابة بالعدوى.
حروق الدرجة الثالثة	أشدُّ الأنواع خطورة؛ حيث تدمّر جميع طبقات الجلد وتتطلَّب العلاج في المستشف
الإنعاش القلبي الرئوي	إجراء ضروري للمصاب بالحروق إذا فقد التنفس أو النبض.
المُربَّى	هي خليط مكوَّن من ثمار الفاكهة أو بعض الخضراوات ومضاف إليها السُّكَّر، وحمض الستريك (ملح الليمون) ومطهية على درجة ١٠٥ درجة مئوية.
البكتين	مادّة طبيعية مستخلصة من الفاكهة تساعد على تماسك المُربَّى.
حمض الستريك	مادة حافظة للمُربَّى، يضاف ٥ جرامات لكلّ كيلوجرام من السُّكَّر المضاف للمُربَّى.
اللبن الزبادي	عبارة عن لبن مُتخمّر بأنواع من بكتيريا حمض اللاكتيك.
بكتيريا حمض اللاكتيك	نوع بكتيريا مفيد للجهاز الهضمي، تُستخدم في صُنع اللبن الزبادي.
بادئات التخمُّر	لبن زبادي من يوم سابق يُستخدم لتخمير اللبن الزبادي الجديد.
التحضين	عملية حفظ اللبن الزبادي في درجة حرارة تتـراوح ما بين ٤٠ و٤٥ درجة مئوية لمدّة ٤-٨ ساعات حتَّى يتحوَّل سُكَّر اللاكتوز إلى حمض اللاكتيك.
تشريش الزبادي	أحد العيوب التي تظهر عند تصنيع اللبن الزبادي، ويحدث نتيجة ارتفاع درجة حرار التحضين أو طول مدة التحضين عن اللازم.

المصطلح	التعريف
المشروبات الغازيَّة	مشروبات تحتوي على سكريات عالية ومكوِّنات أخرى ضارَّة بالجهاز الهضمي.
المُحلِّيات الصناعية	بديل لسكر الجلوكوز يضاف للمشروبات الغازيَّة الدايت وتضرُّ بالبكتيريا المفيدة الموجودة بالجهاز الهضمي؛ ممَّا يُحدُّ من قدرة الجسم على معالجة السُّكَّر وتؤدي لزيادة الشهية وزيادة استهلاك السعرات الحرارية وزيادة الوزن.
حمض الفوسفوريك	أحد مكونات المشروبات الغازيَّة ويعوق عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحَّة العظام.
سوء التغذية	عدد من الأمراض والتي تحدث بسبب عدم استهلاك ما يكفي من العناصر الغذائية لنمو وصحَّة الجسم، مثل: هشاشة العظام، التقزم، فقر الدم (الأنيميا) وغيرها.
الوجبات السريعة	وجبات تحتوي على نسبة عالية من السكَّر، والدهون، والكربوهيدرات وتفتقر إلى الألياف، والفيتامينات، والأملاح المعدنية.
أخصائي التغذية	شخص متخصِّص في الرعاية الصحِّية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحِّية المرتبطة بها.
المهارات الفنِّية	هي مهارات محددة وقابلة للقياس، يمكن تعلُّمها واكتسابها من خلال التعليم أو التدريب أو الخبرة، وتُكتَسب من التدريب الأكاديمي في مجالات مختلفة، مثل: الصناعة والزراعة كما تشمل مجموعة من المعارف إلى جانب إتقان التقنيات.
المهارات الشخصية	المهارات غير الفنِّية الضرورية لإنجاز المهامّ في بيئة عمل احترافية، وهي مهارات عامة قابلة للتطبيق في مختلف المجالات وترتبط بالتعامل مع الآخرين والتواصل والتفكير الناقد وحل المشكلات، مثل: المرونة والقدرة على التكيُّف.
فنّ تنسيق الأزهار	أحد الفنون العريقة التي تعتمد على شخصية المنسِّق وذوقه وبراعته.
التنسيق المتناظر (المتماثل)	أحد أنواع تنسيق الأزهار، فيه يوضع أطول أفرع الأزهار في منتصف الإناء، ويكون الجانبان متشابهَين في ألوان الأزهار.
التنسيق غير المتناظر (غير المتماثل)	أحد أنواع تنسيق الأزهار، فيه يوضع أطول أفرع الأزهار في منتصف الإناء، ويكون الجانبان غير متشابهَين في ألوان الأزهار.
التنسيق الرأسي	أحد أنواع تنسيق الأزهار، يُستخدم في الأواني ذات الفوّهة الضيّقة؛ حيث توضع الأزهار بشكل تكون متدرّجة في الطول.

مشروع الفصل الدراسي الثاني

١ اقرأ الموضوع الآتي، واعمل على تنفيذه.

• الموضوع:

- تخيَّل أنك ستنشئ شركة تقدِّم خدمات إصلاح المنازل أو شركة لإنتاج المواد الغذائية. فكِّر في أهمِّية ما تقو
الشركة التي اخترتها من أعمال، وفي مختلف الأشخاص ومهارات مكان العمل المطلوبة، وكيف يمكن للشركة أن
الاقتصاد المَحلِّي. سوف تعمل ضمن فريق للتخطيط لشركتك، وسوف تتخذ القرار بشأن ما تحتاج إليه من موظ
ماهرين ومبدعين، إضافة إلى العاملين في مجال المبيعات والتسويق.

٢ اختر أعضاء فريقك. مع مَن تعمل؟

• .... • ....

• .... • ....

٣ عصف ذِهني

• فكِّر بالأفكار الآتية، وناقِشها ضمن فريقك.

- ما الخدمات التي ستقدمونها أو المنتج الذي ستنتجونه؟ كيف ستقومون بإنشائها وتطويرها؟ وما ستكون السو
المستهدفة؟
- ما المهارات التي تحتاج إلى توظيفها؟ وهل باستطاعتك إيجادها محليًّا؟ قرر ما إذا كنت توظِّف أشخاصًا للقيام بكا
الأعمال، أو ستقوم الشركات التي تتعامل معها بتأدية بعض المهن؟ اشرح ذلك.
- ما مخاطر الصحَّة والسلامة الموجودة في عملك؟ كيف ستمنع حدوثها؟ كيف ستحافظ على سلامة موظفيك؟ كيف
ستحمي عملاءك؟
- توقَّع الحُجج التي سيقدمها المجتمع والتي تعارض شركتك في المنطقة. حضِّر ردودًا على ما قد يقولونه.
- كيف ستروِّج لشركتك في مجتمعك؟
- أنشئ حملة إعلانية لشركتك، واشرح سبب أهمية هذه الحملة.

....

....

....

....

....

٤ التخطيط

- قرِّر مَن سيكون مسئولًا في كل مرحلة من مراحل المشروع، احرص على مراجعة الدروس المتعلِّقة بهذا المشروع لإيجاد المزيد من المعلومات، لمساعدتك في كلِّ مهمَّة.

مَن سيعمل؟ وعلى أيّ مهمّة سوف يعمل؟		الدروس التي تتضمَّن معلومات عن موضوع هذا المشروع
تخطيط ما هي الخدمات أو المنتجات التي ستقدمها الشركة. كيف سيتم إنشاؤها أو تطويرها؟ ولمَن؟		
ما المهارات المطلوبة؟ وما مصدرها؟ تحديد العمل الذي سيتم القيام به في الشركة، وما سيتم شراؤه من مصادر خارجية.		
تحديد احتياطات السلامة التي يجب مراعاتها بالنسبة إلى الشركة والعملاء معًا، والتحضير لكيفية التعامل معها.		
تحضير ردود للانتقادات الموجهة من العملاء للشركة.		
تخطيط للأنشطة الترويجية لجذب اهتمام المجتمع.		
إنشاء حملة إعلانية فعَّالة.		

٥ العمل ضمن فريق

- يجب أن يجتمع أعضاء الفريق مرة أخرى لمراجعة كل التصاميم والمخططات والأفكار. قم بالتغييرات أو التحسينات التي تراها ضرورية.

٦ المنتج النهائي. اعرض عملك أمام زملائك في الفصل

المهامُّ الأدائيَّة

(١) أُصِيب وليد بحروق سطحية من الدرجة الأولى أثناء حصَّة العلوم عند عمل تجربة باستخدام لهب بنزن. ا
من الصور الآتية الإجراءات المناسبة للتعامل مع هذا النوع من الحروق، وضع علامة (✔):

أ وضع كريم حروق ( )　　ب طلب الإسعاف ( )　　ج استشارة الطبيب ( )

د عمل إنعاش رئوي ( )　　هـ لف الإصابة بالشاش ( )

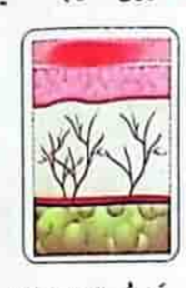
---

(٢) اختر الصورة المناسبة لكل من أنواع الحروق الآتية:

أ حروق الدرجة الأولى　　ب حروق الدرجة الثانية　　ج حروق الدرجة الثالثة



١- تَضرُّر جميع طبقات الجلد ( )



٢- تَضرُّر البشرة فقط ( )



٣- تَضرُّر البشرة والأدمة ( )

اقتراح للإجابة

(١) أ (✔)　　ج (✔)　　هـ (✔)

(٢) أ (٢)　　ب (٣)　　ج (١)

صفحة وجروب عاشق لغة الضاد مستر-رضا نصار

٣) أثناء العمل يتعرّض عمال السباكة لأخطار متعددة؛ لذلك يجب الالتزام بإجراءات السلامة المختلفة للحماية من هذه الأخطار. اكتب رقم كل خطر تحت صورة إجراء السلامة المناسب؟

أ الانزلاق والتعثُّر في موقع العمل.

ب إصابة العينين بالسوائل المتناثرة.

ج حروق بسبب المياه الساخنة.

د استنشاق الأبخرة والمواد الكيميائية.



حذاء مناسب

(   )



نظّارات واقية

(   )



قُفّازات حماية

(   )



كمامة واقية

(   )

---

٤) أثناء صناعة اللبن الزبادي قد تحدث بعض الأخطاء وتُسبِّب أضرارًا. صِلْ كل ضرر بالسبب:

الضرر	السبب
١- طعم اللبن الزبادي لاذع أو حمضي.	أ ارتفاع درجة حرارة التحضين.
٢- ظهور الشرش على سطح اللبن الزبادي.	ب انخفاض درجة التبريد لأقل من ٤٠ درجة مئوية.
٣- اللبن الزبادي قوامه غير متماسك.	ج طول فترة التحضين عن المطلوب.
٤- نمو البكتيريا الضارة وفساد الزبادي.	د درجة حرارة التحضين أقل من ٤٠ درجة مئوية.



اختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني

الاختبار الأول

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب غسل منطقة الحرق من الدرجة الثالثة. ( )

٢- يُعدُّ اللبن الزبادي من الوجبات الأساسية التي يمكن تناولها. ( )

٣- استخدام الكمية المناسبة من السُّكَّر مهم جدًّا لصنع المُربَّى. ( )

٤- نحرص على ترتيب أماكن العمل للحماية من التعثُّر. ( )

٥- هناك علاقة بين تناول المشروبات الغازيَّة والإصابة بالسرطان. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- البقاء طويلًا في أماكن العمل يُزيد من الطلب على الوجبات ....

أ الصحيَّة ب السريعة ج المنزلية د المغذية

٢- تبلُّل الأسلاك والشرائط الكهربائية يُعرِّض السبَّاك للتعرُّض إلى ....

أ الحروق الخطيرة ب الاختناق ج الصدمات الكهربائية د السقوط

٣- الشخص المسموح له بالتعامل مع أسلاك ومُعدّات الإضاءة ....

أ المُخرج ب الممثل ج المشاهد د الفنِّي

٤- يُستخدم التنسيق .... للأزهار في الأواني ذات الفوّهة الضيِّقة.

أ المتناظر ب غير المتناظر ج الرأسي د غير المتماثل

٥- لتقليل استخدام الطاقة نقوم بـ .... الملابس.

أ إعادة تدوير ب صناعة ج غسل د حرق

٦- تتضرَّر طبقة الجلد الثانية (الأدمة) في حروق ....

أ الشمس ب الدرجة الثانية ج الكهرباء د الدرجة الأولى

٧- رسم تصميم الفانوس على الورقة بحجم .... في المائة.

أ خمسين ب سبعين ج تسعين د مائة

٨- للبقاء على تواصل مع العملاء نقوم بعمل ....

أ شعار ب علامة تجارية ج لافتات د ملصقات ترويجية

٩- تحتوي رقائق البطاطس على كمِّية كبيرة من ....

أ الدهون ب السكريات ج الألياف د البروتينات

١٠- يُعدُّ .... من المهارات الفنِّيَّة.

أ تنسيق الحدائق ب التفكير التحليلي ج التفكير الإبداعي د الوعي الذاتي

الاختبار الثاني

١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ارتداء القناع ضروري لعُمَّال السباكة أثناء أعمال الحفر. ( )

٢- تراعي الوجبات السريعة الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة عمرية. ( )

٣- عدم تعقيم البرطمانات عند صناعة المُربَّى يُعرِّضها للفساد. ( )

٤- يجب عدم تحريك المُصاب بصدمات كهربائية. ( )

٥- يكتسب الطعام التقليدي نكهة ولذَّة بإضافة التوابل والأعشاب. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- اكتسبت الوجبات .... شعبية كبيرة من خلال تقديمها بسعر منخفض بالمطاعم المصرية.

(أ) العالمية (ب) الآسيوية (ج) المنزلية (د) السريعة

٢- يمكن الترويج .... باستخدام المسرح.

(أ) للصناعة (ب) للسياحة (ج) للتجارة (د) للزراعة

٣- الأوراق الموجودة بأسفل ساق الزهرة سريعة ....

(أ) النمو (ب) التكاثر (ج) التعفُّن (د) الازدهار

٤- تُضيء الفانوس الخشبي بوضع ضوء يعمل .... داخل الفانوس.

(أ) بالمولِّد (ب) بالبنزين (ج) بالبطارية (د) بالغاز الطبيعي

٥- ينتُج عن الصدمات الكهربائية أضرار ....

(أ) داخلية وخارجية (ب) خارجية فقط (ج) داخلية فقط (د) سطحية وطفيفة

٦- البرجر المُعدُّ في المنزل يحتوي على كميات قليلة من ....

(أ) الماء (ب) الأملاح (ج) الألياف (د) السُّكَّريات

٧- يرتبط اكتساب الموظف المهارات الفنِّية بالنجاح ....

(أ) الأسري (ب) الأخلاقي (ج) الوظيفي (د) الدراسي

٨- لاكتساب الخبرة في تنظيم المعارض نشترك في تنظيم .... المدرسة.

(أ) إذاعة (ب) فعاليات (ج) رحلات (د) مجموعات

٩- ينتُج عن إعادة تدوير الملابس ....

(أ) توفير الطاقة (ب) تراكم المُخلَّفات (ج) استنزاف الموارد (د) إهدار المال

١٠- استبدال المياه بالمشروبات الغازيَّة يؤدي إلى ....

(أ) فقدان الوزن (ب) تحسُّن الصحَّة (ج) قوة العظام (د) سوء التغذية



الاختبار الثالث

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- قد يصبح قوام المُربَّى سائلًا للغاية إذا لم نُضف إليه حمض الستريك. ( )

٢- المشهد هو جزء من المسرحية ككلّ. ( )

٣- إذا فقد المصاب النبض يجب عمل إنعاش قلبي رئوي. ( )

٤- للنجاح في العمل يُكتفَى بالمعارف الابتدائية. ( )

٥- استخدام الخوذات ضروري في المواقع السياحية. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تُسبِّب حروق .... تدمير جميع طبقات الجلد.

(أ) الشمس (ب) البسيطة (ج) الدرجة الثانية (د) الدرجة الثالثة

٢- تحتوي المشروبات الغازيّة على كميات كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) السكريات (ج) المعادن (د) الألياف

٣- لتنسيق الأزهار في الأواني ذات الفوهة الضيقة، نستخدم طريقة التنسيق ....

(أ) الرأسي (ب) المتناظر (ج) غير المتناظر (د) الأفقي

٤- تساهم إعادة تدوير الملابس في حماية ....

(أ) المستهلك (ب) البيئة (ج) العميل (د) الصناعة

٥- يتعرَّض السبَّاك عند عملية الحفر لخطر ....

(أ) الصدمات الكهربائية (ب) الحروق (ج) استنشاق الغبار (د) السقوط

٦- الإكثار من تناول .... قد يؤدي للإصابة بمرض الكبد الدهني.

(أ) الخضراوات (ب) الوجبات السريعة (ج) الوجبات المنزلية (د) الفاكهة

٧- يرمز شعار زهرة اللوتس إلى ....

(أ) النماء (ب) الاستنزاف (ج) الإهمال (د) العطاء

٨- نراعي عند صناعة فانوس يدوي اختيار تصميم ....

(أ) مُركَّب (ب) مُعقَّد (ج) بسيط (د) مُبهَم

٩- نحتاج لصناعة اللبن الزبادي إضافة بادئات التخمُّر ومنها .... من يوم سابق.

(أ) عصير (ب) سُكَّر اللاكتوز (ج) زبادي (د) شرش الزبادي

١٠- تنخفض نسبة .... بالخبز والكعك المصنوع من الدقيق الأبيض.

(أ) السكريات (ب) الكربوهيدرات (ج) النشويات (د) الألياف

الاختبار الرابع

١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الزهور المناسبة للتنسيق تُخزَّن بأعناقها الأسمدة. ( )

٢- تُعدُّ الحروق أحد الأخطار التي قد يتعرَّض لها السبَّاك. ( )

٣- يُعدُّ فنُّ التطريز أحد طرق إعادة تدوير الملابس. ( )

٤- يمكن استخدام بعض الخضراوات في صناعة المُربَّى. ( )

٥- تظهر التقرُّحات مع حروق الشمس. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازيَّة إلى الإصابة بمرض السكري من النوع ....

أ الأول ب الثاني ج الثالث د الرابع

٢- يُعدُّ .... من البدائل الصحِّية للوجبات السريعة.

أ الدجاج المقلي ب رقائق البطاطس ج الفشار د الحلوى

٣- المهارات الفنية تشمل التدريب .... في مجالات مختلفة.

أ النفسي ب الرياضي ج البيئي د الأكاديمي

٤- نتعرَّض لخطر العدوى عند الإصابة بحروق ....

أ الشمس ب بسيطة ج الدرجة الثانية د الدرجة الثالثة

٥- تشتهر الوجبات السريعة بافتقارها إلى ....

أ الدهون ب الألياف ج السُّكَّر د الكربوهيدرات

٦- سلسلة الأحداث المترابطة في المسرحية تُسمَّى ....

أ الإطار الزماني ب الإطار المكاني ج الحَبْكة د الديكور

٧- تزداد كمِّية .... في عملية التحضين.

أ حمض الستريك ب البكتيريا المفيدة ج السُّكَّر د الشرش

٨- للحماية من خطر الانزلاق يرتدي العُمَّال ....

أ القُفَّازات ب الخوذات ج أحذية السلامة د النظَّارات الواقية

٩- لتحديد حجم التصميم على الفانوس، نستخدم ورق ....

أ الصنفرة ب الكرتون ج الشجر د الكلك

١٠- تصميم .... للمعرض يلفت نظر العملاء وتجعلهم يطرحون الأسئلة.

أ اللافتات ب الدعوات ج البضائع د أماكن العرض

الاختبار الخامس

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- نستخدم الغراء في تجميع أجزاء الفانوس الخشبي. ( )

٢- عند الإصابة بالحروق البسيطة يجب الاتصال برقم ١٢٣. ( )

٣- تُبرِز دعوات المعرض مهارة صانع المنتج. ( )

٤- يتعرَّض السبَّاك للخطر نتيجة استنشاق الأبخرة السامة بمياه الصرف. ( )

٥- البرطمنات الملوثة إحدى الأدوات المستخدمة في صناعة المُربَّى. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- نستخدم .... لتزيين الفانوس اليدوي.

أ الخشب — ب ورق الكلك — ج القُصاصات — د القماش المُلوَّن

٢- عند الإصابة بالحروق نضع .... على مكان الحرق.

أ العسل — ب كِريم الحروق — ج معجون الأسنان — د الليمون

٣- لتجنُّب استنشاق الأبخرة السامة يرتدي عُمَّال السباكة ....

أ النظَّارات الواقية — ب القُفَّازات — ج الأقنعة — د الخوذات

٤- تعمل المشروبات الغازيَّة على الإضرار بصحَّة ....

أ الرئتين — ب الجلد — ج العضلات — د العظام

٥- تتحقَّق المواطنة المسئولة في خدمة المجتمع عَبْر ....

أ العمل التطوعي — ب الوظائف المؤقتة — ج الوظائف الدائمة — د التدريب المهني

٦- توضع الأزهار بشكل متدرِّج في الطول بالتنسيق ....

أ المتناظر — ب غير المتناظر — ج الرأسي — د غير المتماثل

٧- تُحوِّل البكتيريا سُكَّر .... باللبن إلى حمض اللاكتيك.

أ اللاكتوز — ب الجلوكوز — ج الفركتوز — د السكروز

٨- الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة يزداد فيه محتوى ....

أ السكريات — ب الألياف — ج الأملاح — د الدهون

٩- التزام الممثلين بالتعليمات على المسرح يحميهم من خطر ....

أ الحروق — ب التعثُّر — ج الأمراض — د الاختناق

١٠- يُسبِّب الإفراط في تناول الوجبات السريعة إلى الإصابة بـ.................. .

أ فقر الدم — ب الأنفلونزا — ج حساسية الصدر — د الصمم

الاختبار السادس

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُعتبَر المُربَّى مصدرًا جيدًا للأملاح المعدنية. ( )

٢- الزبادي عبارة عن فاكهة مُتخمِّرة. ( )

٣- تعمل المشروبات الغازيَّة على حماية القلب من الأمراض. ( )

٤- تراعي الوجبات السريعة احتياجات الرياضيين الغذائية. ( )

٥- نعرف القيمة الغذائية للمعلَّبات من العبارات المدوَّنة عليها. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتأثر الطبقة .... من الجلد بجميع أنواع الحروق.

أ الأدمة ب العميقة ج الثالثة د الأولى

٢- تُعدُّ النافذة المزيفة على المسرح جزءًا من ....

أ الإضاءة ب الأزياء ج الديكور د المسرح

٣- يُعدُّ .... أحد أنواع المهارات الفنِّية المهمَّة.

أ التفكير الناقد ب التفكير الإبداعي ج التحفيز الذاتي د تنسيق الحدائق

٤- يُستخدم فنّ التطريز في حماية البيئة عن طريق ....

أ تصنيع ب تزيين ج إعادة تدوير د زيادة ترويج

٥- لتزيين الفانوس نستخدم ....

أ ورق الكلك ب القماش المُطرَّز ج الخشب د الغراء

٦- للوقاية من الإصابة بالحروق يتعامل السبَّاك بحرص مع ....

أ السقَّالات ب الغبار ج لهب البروبان د لهب بنزن

٧- لحفظ الأزهار بعد قطفها نضيف للزهرية ....

أ السُّكَّر ب الأسبرين ج الأسمدة د المبيدات

٨- التدريب على عرض المنتجات يتم من خلال تلقِّي .... من الآخرين.

أ المكاسب ب النقود ج الملاحظات د البضائع

٩- اللبن الزبادي مصدر جيد ....

أ للدهون الضارة ب للكالسيوم ج للحديد د لفيتامين ج

١٠- لتماسك المُربَّى نضيف ....

أ السُّكَّر ب الفاكهة ج حمض الستريك د البكتين

الاختبار السابع

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- المشروبات الغازيَّة الدايت لا تسبب زيادة الوزن. ( )

٢- كان الناس في الماضي يُفضِّلون تناول الوجبات السريعة. ( )

٣- لحياة صحِّية يجب تجنُّب استخدام الزيوت المشبَّعة. ( )

٤- المُخرج بالمسرحية الصفِّية يكون من الطلاب. ( )

٥- يمكن الاكتفاء بالمعارف الابتدائية للنجاح في الوظائف. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من الضروري أخذ حمَّام بارد عند الإصابة بحروق ....

(أ) الشمس (ب) بسيطة (ج) الدرجة الثانية (د) الدرجة الثالثة

٢- يرتدي السبَّاك .... لحماية يديه من المواد الكيميائية.

(أ) الخوذة (ب) النظَّارات الواقية (ج) القُفَّازات (د) أحذية السلامة

٣- أثناء إعداد المُربَّى يجب تعقيم ....

(أ) الفاكهة (ب) السُّكَّر (ج) البكتين (د) البرطمانات

٤- بكتيريا .... المفيدة تُستخدم لصنع اللبن الزبادي.

(أ) حمض الستريك (ب) حمض اللاكتيك (ج) البكتين (د) اللاكتوز

٥- يُسبِّب .... الموجود بالمشروبات الغازيَّة الإضرار بصحَّة العظام.

(أ) السُّكَّر (ب) المُحلِّيات الصناعية (ج) حمض الفوسفوريك (د) الكربوهيدرات

٦- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(أ) الأملاح (ب) الخضراوات (ج) الألياف (د) الفيتامينات

٧- لتبريد الأزهار بعد قطفها تُغمَر بالماء البارد لمدة ....

(أ) دقيقة (ب) ساعة (ج) يوم (د) أسبوع

٨- لإضافة مساحة لمكان العرض، نستخدم الرفوف بشكل ....

(أ) طولي (ب) مسطَّح (ج) أفقي (د) عمودي

٩- لتحديد التصميم الخاص بتزيين الفانوس، يمكن استخدام غُرز ....

(أ) الحشو (ب) البطانية (ج) الفرع (د) الجذر

١٠- لإضافة التنوُّع على تصميمات التطريز نقوم باستخدام .... متنوِّعة.

(أ) إبر (ب) غُرز (ج) خيوط (د) أقمشة



الاختبار الثامن

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب وضع الأزهار بعد قطفها في أماكن التيارات الهوائية. ( )

٢- تتطلَّب إعادة تدوير الملابس كمِّيات كبيرة من الطاقة. ( )

٣- تساعد العلامة التجارية على نيل استحسان العملاء. ( )

٤- التدريب الأكاديمي في الصناعة من المهارات الفنِّية. ( )

٥- لحماية العينين أثناء صناعة الفانوس اليدوي نستخدم النظَّارات الواقية. ( )

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتناول العاملون لأوقات طويلة الوجبات السريعة لإمدادهم ....

(أ) بالفيتامينات (ب) بالطاقة (ج) بالألياف (د) بالبروتين

٢- يُشكِّل استخدام مشعل البروبان في .... خطرًا على عُمَّال السباكة.

(أ) الحفر (ب) تسليك البالوعة (ج) التهوِيَة (د) لحام الأنابيب

٣- يكتسب اللبن الزبادي قوامه السميك في مرحلة ....

(أ) التحضين (ب) التبريد (ج) الحفظ (د) التسخين

٤- اكتساب المهارات خلال فترة الدراسة يكون من خلال ....

(أ) العمل التطوعي (ب) التعلُّم الأكاديمي (ج) الوظائف المؤقتة (د) الوظائف الدائمة

٥- نستخدم التنسيق الرأسي في الأوعية ذات الفوَّهة ....

(أ) الواسعة (ب) الكبيرة (ج) الضيقة (د) المغلقة

٦- تستدعي الإصابة بحروق الدرجة الثالثة الاتصال بـ................ .

(أ) الشرطة (ب) المطافئ (ج) المطار (د) الإسعاف

٧- يعوق حمض الفوسفوريك امتصاص الجسم لـ................ .

(أ) الحديد (ب) الكالسيوم (ج) النحاس (د) الفيتامينات

٨- اللحوم المُستخدمة في الوجبات السريعة تكون .... الجودة.

(أ) صحِّية (ب) منخفضة (ج) عالية (د) متوسطة

٩- لصناعة المُربَّى نضيف كمِّية فاكهة مساوية لكمِّية ....

(أ) ملح الليمون (ب) البكتين (ج) حمض الستريك (د) السُّكَّر

١٠- لحماية الممثلين على خشبة المسرح من التعثُّر يجب إزالة ....

(أ) الديكورات (ب) الأسلاك (ج) الأزياء (د) الجمهور

الاختبار التاسع

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يساعد فنُّ التطريز في إعادة تدوير الملابس. ( )

٢- يمكن استخدام زهرة اللوتس كشعار للعمل الخيري لأنها ترمز للعطاء. ( )

٣- يجب توفير التهوية المناسبة لمكان عمل السباكة. ( )

٤- يتم تزيين الشوارع المصرية بالفوانيس خلال شهر شعبان. ( )

٥- تصيب حروق الشمس طبقة الأدمة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُضاف .... لحفظ الفاكهة عند صناعة المُربَّى.

أ البكتين ب حمض اللاكتيك ج حمض الستريك د السُّكَّر

٢- الإفراط في تناول المشروبات الغازيَّة يرفع نسبة .... في الجسم.

أ البروتين ب الأملاح ج النشا د السكريات

٣- يحتوي خبز الحبوب الكاملة على كميات من ....

أ الملح ب الألياف ج السُّكَّر د الدهون

٤- يكتسب الإنسان المهارات المختلفة طوال ....

أ الدراسة ب الإجازة ج الطفولة د الحياة

٥- الإنعاش الرئوي يتطلَّب الضغط على .... المصاب.

أ رأس ب صدر ج قدم د يد

٦- يمكن صنع الديكور من .... بالمسرحية الصفِّية.

أ الكرتون ب ورق الكلك ج القماش د الخشب

٧- يجب أن تكون سيقان الزهور المقطوفة ....

أ متقطعة ب متماسكة ج ملفوفة د مبتعدة

٨- يجب ارتداء .... بالمواقع الصناعية.

أ القُفَّازات ب الملابس الأنيقة ج الخوذات د النظَّارات الشمسية

٩- تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

أ الملح ب الفيتامينات ج الكربوهيدرات د الدهون

١٠- يظهر الشرش على اللبن الزبادي بسبب طول مدة ....

أ التسخين ب التبريد ج الحفظ د التحضين



الاختبار العاشر

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- فنُّ التطريز من الفنون المستحدثة. ( )

٢- لحام الأنابيب يمثِّل خطرًا على العُمَّال لاستخدام مشعل البروبان. ( )

٣- يُعدُّ اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم. ( )

٤- نستخدم الدقيق الأبيض لصُنع مخبوزات صحِّية. ( )

٥- أحد احتياطات السلامة على المسرح هو سطوع الإضاءة في عيون الحضور. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إحدى الأدوات المستخدمة عند صناعة المُربَّى ....

أ برطمان متسخ — ب طبق صغير — ج إناء كبير — د كوب صغير

٢- لقتل الميكروبات الضارة عند صناعة الزبادي يُسخَّن اللبن لدرجة .... مئوية.

أ ٤٠° — ب ٦٠° — ج ٨٠° — د ٩٠°

٣- البرجر الجيد والصحِّي يُصنع في ....

أ المطعم — ب المصنع — ج المنزل — د المتجر

٤- أحد العناصر الداعمة للمسرحية ....

أ السبَّاك — ب النجار — ج المُخرج — د الطبيب

٥- للحماية من التعرُّض للسقوط من الأماكن المرتفعة نستخدم .... مناسبة.

أ سقَّالات — ب نظَّارات — ج قُفَّازات — د خوذات

٦- نحصل على وجبات سريعة بسعر مناسب من ....

أ المنازل — ب المطاعم الدولية — ج المطاعم الشعبية — د المكتبات

٧- إذا وجد المصاب صعوبة في التنفس يجب عمل ....

أ كمَّادات — ب إنعاش قلبي — ج علاج منزلي — د جبيرة

٨- تفتقر الوجبات السريعة لبعض العناصر الغذائية مثل ....؛ ممَّا يؤدي إلى انتشار الأنيميا.

أ الحديد — ب النحاس — ج الكالسيوم — د البروتين

٩- آخر مراحل صناعة المُربَّى هي ....

أ تحضير المكوِّنات — ب إضافة السُّكَّر — ج التقليب المستمرّ — د تعليب المُربَّى

١٠- لحياة صحِّية أكثر يمكن استبدال رقائق الذُّرة بكل ممَّا يأتي ما عدا ....

أ الفشار — ب المكسرات — ج رقائق البطاطس — د الفواكه المُجفَّفة



الإجابات النموذجية





- الإجابات النموذجية عن أسئلة «اختبر نفسك» على جميع المواضيع.
- الإجابات النموذجية عن أسئلة الكتاب المدرسي على المحور.
- الإجابات النموذجية عن تدريبات سلاح التلميذ على المحاور.
- الإجابات النموذجية عن اختبارات سلاح التلميذ على المحاور.
- الإجابات النموذجية عن اختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني.



عن أسئلة المحور الثالث



الموضوع الأول (صـ ١٠)

1 ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✔)

2 ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (د) ٥- (أ)

3
- الحروق البسيطة: وضع كِريم حروق - تغطية منطقة الحرق
- الحروق الكهربائية: الاتصال بـ١٢٣
- عدم تحريك المصاب - إنعاش رئوي

الموضوع الثاني (صـ ١٥)

1 ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✗) ٥- (✔) ٦- (✔)

2 ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (د) ٤- (ب) ٥- (أ)

3 ١- (ه) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ) ٥- (ب)

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الأول والثاني (صـ ١٦)

1 ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✗) ٥- (✔)

2 ١- (د) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (ب) ٥- (أ)

3 ١- البشرة ٢- الكيميائية ٣- الحروق ٤- خشبية ٥- التنفس

4 ١- الأقنعة ٢- الثانية ٣- ١٢٣

الموضوع الثالث (صـ ٢٠)

1 ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✔) ٥- (✔)

2 ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (ب) ٤- (أ) ٥- (ب) ٦- (ب)

3 ١- الأملاح المعدنية ٢- السُّكَّر ٣- المتعفِّنة ٤- برطمانات

4 الترتيب: ١ - ٣ - ٢

الموضوع الرابع (صـ ٢٤)

1 ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✗)

2 ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (أ) ٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (ب) ٨- (جـ)

3
١- نتيجة انخفاض درجة حرارة التحضين.
٢- نتيجة لاستغراق فترة التحضين وقتًا طويلًا.
٣- نتيجة ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدتها.

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الثالث والرابع (صـ ٢٥)

1 ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✗)

2 ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (ب) ٥- (جـ)

3 ١- السُّكَّر ٢- الستريك ٣- البكتين ٤- بارد ٥- التحضين

4 الترتيب: ٣ - ١ - ٥ - ٢ - ٤

الموضوع الخامس (صـ ٢٩)

1 ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✗)

2 ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (ب) ٥- (أ) ٦- (جـ) ٧- (د) ٨- (ب)

3 ١- ٢- ٤

الموضوع السادس (صـ ٣٤)

1 ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✗)

2 ١- (ب) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (د) ٥- (جـ)

3 ١- للسمنة ٢- فقر الدم ٣- الطاقة ٤- الوجبات السريعة ٥- الدهون

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الخامس والسادس (ص ٣٥)

1 ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

2 ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (ب) ٥- (د)

3 ١- الغازيَّة ٢- العناصر الغذائية
٣- المُحلِّيات الصناعية ٤- حمض الفوسفوريك
٥- لسوء التغذية

الموضوع السابع (ص ٤٠)

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✗) ٥- (✗)

2 ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (جـ)

3 ١- المكسرات ٢- الفول
٣- الألياف ٤- المنزل

4 - الأطعمة المقلية بالزيت بديلها الأطعمة المشوية.
- الحلوى بديلها الفاكهة مع الزبادي.
- رقائق الذُّرة بديلها الفشار.

الموضوع الثامن (ص ٤٥)

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✓)

2 ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ)
٤- (د) ٥- (جـ)

3 ١- للسياحة ٢- المشهد ٣- الحَبْكة
٤- أسلاك الميكروفون ٥- الأزياء

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين السابع والثامن (ص ٤٦)

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

2 ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (جـ)
٤- (ب) ٥- (جـ)

3 ١- للسياحة ٢- المشهد ٣- الممثل
٤- الديكورات ٥- الإضاءة

الموضوع العاشر (ص ٥٣)

1 ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗)

2 ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (ب) ٤- (د)
٥- (ب) ٦- (أ) ٧- (ب) ٨- (جـ)

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين التاسع والعاشر (ص ٥٤)

1 ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗)

2 ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)
٤- (د) ٥- (أ) ٦- (أ)
٧- (جـ) ٨- (د) ٩- (ب)

إجابة أسئلة الكتاب المدرسي (ص ٥٥)

1 اقرأ وأجب:

١- وضع كريم أو مرهم للحروق على الجزء المُصاب.
- إزالة أي إكسسوارات من منطقة الحرق.
- تغطية منطقة الحرق برفق ولفها بشاش.
- عدم لمس منطقة الحرق.

٢- عند التعرُّض للأبخرة السامة أو التعرُّض للأنابيب الساخنة.
- عند التعامل مع الأسلاك الكهربائية.
- عند لحام الأنابيب بمشعل البروبان.
- عند استخدام السقَّالات أو السلالم.

٣- تُعتبر المُربَّى مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية، الفاكهة

٤- يتحوَّل اللبن إلى زبادي نتيجة إضافة بادئات التخمُّر.

٥- لأن المشروبات الغازيَّة تحتوي على نسبة عالية من السُّكَّر؛ مـ يؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض، مثل: زيادة الوزن، وارتفا ضغط الدم، ومرض السُّكَّري من المستوى الثاني.

٦- لأن الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السُّكَّر، والدهون والكربوهيدرات، وتفتقر إلى الألياف، والفيتامينات، الأملا المعدنية، الإكثار منها يسبِّب العديد من الأمراض، مثل: السمنة وفقر الدم، وسوء التغذية.

٧- لأنها توفِّر الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو وتحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والألياف.

٨- عدم ترك أسلاك الإضاءة أو الميكروفون على الأرض لتجنُّب تعثُّر التلاميذ.

- إتقان تركيب الجدران والأبواب والنوافذ (الديكورات).
- عدم لمس مُعدَّات الإضاءة إلَّا من قِبل الفنّي المختص بذلك.
- اتِّباع الممثلين التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرُّك لتجنُّب التعثُّر.

٢ اكتب:

- أجب بنفسك.

٣ فكِّر وأجِب:

١- يجب اتِّباع احتياطات السلامة عند إعداد الطعام وعند القيام بأعمال السباكة؛ لتجنُّب حدوث أي نوع من الإصابات الناتجة عن التعامل مع الحرارة (الحروق) أو مع الكهرباء.

٢- يستطيع السائحون الاستمتاع بالعديد من الأماكن في مصر، مثل: الشواطئ الساحلية، والأماكن الأثرية، والمتاحف.

٤ راجِع وأجِب.

- أجب بنفسك.

٥ يمكن التمتُّع بحياة صحِّية وسليمة عن طرق تناوُل الطعام والمشروبات الصحِّية.

تدريبات سلاح التلميذ المتنوِّعة
على المحور الثالث (ص ٥٦)

١
١ - (✔) ٢ - (✔) ٣ - (✘)
٤ - (✔) ٥ - (✘) ٦ - (✘)
٧ - (✘) ٨ - (✘) ٩ - (✔)
١٠- (✘) ١١- (✔) ١٢- (✔)
١٣- (✔) ١٤- (✘) ١٥- (✘)
١٦- (✔) ١٧- (✘) ١٨- (✔)
١٩- (✘) ٢٠- (✔) ٢١- (✘)
٢٢- (✔) ٢٣- (✔) ٢٤- (✘)

٢
١ - (ب) ٢ - (جـ) ٣ - (جـ)
٤ - (ب) ٥ - (د) ٦ - (أ)
٧ - (جـ) ٨ - (د) ٩ - (جـ)
١٠- (ب) ١١- (د) ١٢- (أ)
١٣- (ب) ١٤- (د) ١٥- (ب)

إجابة اختبارات سلاح التلميذ
على المحور الثالث (ص ٥٨)

الاختبار الأوَّل

١
١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✔)

٢
١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (د)
٥- (د) ٦- (ب) ٧- (ب) ٨- (جـ)
٩- (د) ١٠- (جـ)

الاختبار الثاني

١
١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✘) ٥- (✔)

٢
١- (د) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (جـ)
٥- (ب) ٦- (د) ٧- (جـ) ٨- (جـ)
٩- (د) ١٠- (ب)

الاختبار الثالث

١
١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘)

٢
١- (جـ) ٢- (د) ٣- (جـ) ٤- (ب)
٥- (ب) ٦- (د) ٧- (د) ٨- (أ)
٩- (جـ) ١٠- (د)

الاختبار الرابع

١
١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✔)

٢
١- (ب) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (ب) ٧- (د) ٨- (أ)
٩- (جـ) ١٠- (ب)

الاختبار الخامس

١
١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔)

٢
١- (جـ) ٢- (د) ٣- (ب) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (ب) ٧- (ب) ٨- (جـ)
٩- (جـ) ١٠- (جـ)




الإجابات النموذجية عن أسئلة المحور الرابع

الموضوع الأول (صـ ٦٨)

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

2 ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (جـ) ٥- (أ)

3 ١- العمل التطوعي ٢- الوظائف المؤقتة
٣- أماكن العمل ٤- المهني

الموضوع الثاني (صـ ٧٢)

1 ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗)

2 ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (د)
٤- (ب) ٥- (د) ٦- (أ)

3 ١- الكريستال ٢- مائلًا
٣- الأسبرين ٤- أشعة الشمس
٥- أطول ٦- غير المتماثل

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الأول والثاني (صـ ٧٣)

1 ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✓)

2 ١- (ب) ٢- (د) ٣- (أ)
٤- (د) ٥- (ب) ٦- (أ)

3 ١- المستجدات ٢- العمل التطوعي
٣- الشكر ٤- الخزف
٥- مكان العمل ٦- المهارات

الموضوع الثالث (صـ ٧٨)

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✗)

2 ١- (ب) ٢- (د) ٣- (جـ)
٤- (ب) ٥- (ب) ٦- (ب)

3 ١- المصريين ٢- المجلات ٣- غُرز
٤- البطانية ٥- المخلفات ٦- للموضة

الموضوع الرابع (صـ ٨٣)

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✗) ٥- (✓)

2 ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (ب)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (جـ)

3 ١- (ب) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ)

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعين الثالث والرابع (صـ ٨٤)

1 ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✗) ٥- (✓)

2 ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (جـ)
٥- (د) ٦- (ب) ٧- (جـ) ٨- (ب)
٩- (د) ١٠- (أ)

الموضوع الخامس (صـ ٨٩)

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

2 ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (ب)
٥- (د) ٦- (أ) ٧- (جـ)

3 ١- دعوات ٢- الأرفف ٣- كلمة

الموضوع السابع (صـ ٩٦)

1 ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✗)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✗) ٨- (✓)

2 ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب)
٤- (جـ) ٥- (د)

3 ١- مشروعًا تجاريًّا ٢- القرى ٣- عمل
٤- منصة إلكترونية ٥- مُعدّات

تدريبات سلاح التلميذ على الموضوعات السادس والسابع (صـ ٩٧)

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✗)

2 ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (أ)
٥- (جـ) ٦- (ب) ٧- (د) ٨- (د)
٩- (جـ) ١٠- (جـ)

إجابة أسئلة الكتاب المدرسي (ص ٩٨)

1 ١- **المهارات الفنيّة:** هي مهارات محددة وقابلة للقياس يمكن تعلُّمها واكتسابها من خلال التعليم أو التدريب المهني المتخصص أو الخبرة، مثال: إتقان الحياكة.

- **المهارات الشخصية:** هي مهارات عامة قابلة للتطبيق في مختلف المجالات وترتبط بالتعامل مع الآخرين والتواصل والتفكير الناقد وحل المشكلات، مثل: التفكير التحليلي والإبداعي.

٢- يراعَى عند تنسيق الأزهار أن يكون هناك توافق بين لون وشكل وحجم الإناء مع شكل الأزهار، والتناسب بين حجم التنسيق والمكان الذي سيوضع به.

٣- فوائد إعادة تدوير الملابس هي توفير الطاقة المستهلَكة في إنتاج ملابس جديدة وتقليل المُخلّفات المتراكمة في البيئة.

٤- عند تصميم الفانوس يجب مراعاة اختيار خامات يسهل التعامل معها واختيار تصميم بسيط لتنفيذه.

٥- ترتيب البضائع بشكل فعّال يساعد على استغلال مساحة العرض بشكل أفضل وإبراز جمال البضائع.

2 أجب بنفسك. **3** أجب بنفسك.

4 أجب بنفسك.

5 التصميم الجذّاب يؤدي دورًا محوريًا في تَفرُّد المنتج عن غيره، ويساعد على اكتساب ثقة العملاء.

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوّعة

على المحور الرابع (ص ٩٩)

1
١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✓) ٦- (✓)
٧- (✗) ٨- (✓) ٩- (✓)
١٠- (✗) ١١- (✓) ١٢- (✓)
١٣- (✓) ١٤- (✓) ١٥- (✗)
١٦- (✓) ١٧- (✗) ١٨- (✗)
١٩- (✓) ٢٠- (✓) ٢١- (✗)
٢٢- (✓) ٢٣- (✓)

2
١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب)
٤- (د) ٥- (د) ٦- (أ)
٧- (جـ) ٨- (د) ٩- (جـ)
١٠- (د) ١١- (أ) ١٢- (د)
١٣- (أ) ١٤- (جـ)

إجابة اختبارات سلاح التلميذ

على المحور الرابع (ص ١٠١)

الاختبار الأول

1 ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

2 ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (د)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (أ) ٨- (جـ)
٩- (ب) ١٠- (أ)

الاختبار الثاني

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✗)

2 ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (د)
٥- (أ) ٦- (ب) ٧- (جـ) ٨- (ب)
٩- (أ) ١٠- (ب)

الاختبار الثالث

1 ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✓)

2 ١- (د) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (ب)
٥- (د) ٦- (أ) ٧- (د) ٨- (جـ)
٩- (ب) ١٠- (جـ)

الاختبار الرابع

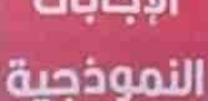
1 ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✓)

2 ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (ب) ٤- (ب)
٥- (أ) ٦- (د) ٧- (ب) ٨- (د)
٩- (ب) ١٠- (جـ)

الاختبار الخامس

1 ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✗)

2 ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (د)
٥- (جـ) ٦- (أ) ٧- (ب) ٨- (جـ)
٩- (جـ) ١٠- (د)



لاختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني




الاختبار الأول

(١)
١- (✗)　٢- (✗)　٣- (✓)
٤- (✓)　٥- (✓)

(٢)
١- (ب)　٢- (جـ)　٣- (د)　٤- (جـ)
٥- (أ)　٦- (ب)　٧- (د)　٨- (د)
٩- (أ)　١٠- (أ)

الاختبار الثاني

(١)
١- (✓)　٢- (✗)　٣- (✓)
٤- (✓)　٥- (✓)

(٢)
١- (د)　٢- (ب)　٣- (جـ)　٤- (جـ)
٥- (أ)　٦- (ب)　٧- (جـ)　٨- (ب)
٩- (أ)　١٠- (د)

الاختبار الثالث

(١)
١- (✗)　٢- (✓)　٣- (✓)
٤- (✗)　٥- (✗)

(٢)
١- (د)　٢- (ب)　٣- (أ)　٤- (ب)
٥- (جـ)　٦- (ب)　٧- (د)　٨- (جـ)
٩- (جـ)　١٠- (د)

الاختبار الرابع

(١)
١- (✗)　٢- (✓)　٣- (✓)
٤- (✓)　٥- (✗)

(٢)
١- (ب)　٢- (جـ)　٣- (د)　٤- (جـ)
٥- (ب)　٦- (جـ)　٧- (ب)　٨- (جـ)
٩- (د)　١٠- (ب)

الاختبار الخامس

(١)
١- (✓)　٢- (✗)　٣- (✓)
٤- (✓)　٥- (✗)

(٢)
١- (د)　٢- (ب)　٣- (جـ)　٤- (د)
٥- (أ)　٦- (جـ)　٧- (أ)　٨- (ب)
٩- (ب)　١٠- (أ)

الاختبار السادس

(١)
١- (✓)　٢- (✗)　٣- (✗)
٤- (✗)　٥- (✓)

(٢)
١- (د)　٢- (جـ)　٣- (د)　٤- (
٥- (ب)　٦- (جـ)　٧- (ب)　٨- (
٩- (ب)　١٠- (د)

الاختبار السابع

(١)
١- (✗)　٢- (✗)　٣- (✓)
٤- (✓)　٥- (✗)

(٢)
١- (أ)　٢- (جـ)　٣- (د)　٤- (
٥- (جـ)　٦- (أ)　٧- (ب)　٨- (
٩- (جـ)　١٠- (ب)

الاختبار الثامن

(١)
١- (✗)　٢- (✗)　٣- (✓)
٤- (✓)　٥- (✓)

(٢)
١- (ب)　٢- (د)　٣- (أ)　٤- (ب
٥- (جـ)　٦- (د)　٧- (ب)　٨- (ب
٩- (د)　١٠- (ب)

الاختبار التاسع

(١)
١- (✓)　٢- (✓)　٣- (✓)
٤- (✗)　٥- (✗)

(٢)
١- (جـ)　٢- (د)　٣- (ب)　٤- (د
٥- (ب)　٦- (أ)　٧- (ب)　٨- (جـ
٩- (ب)　١٠- (د)

الاختبار العاشر

(١)
١- (✗)　٢- (✓)　٣- (✓)
٤- (✗)　٥- (✗)

(٢)
١- (جـ)　٢- (د)　٣- (جـ)　٤- (جـ
٥- (أ)　٦- (جـ)　٧- (ب)　٨- (أ
٩- (د)　١٠- (جـ)

رقم الإيداع ٢٠٢٣/١٩٩٤٥٦